الهم والقلق

وأفضل السبل للخلاص منهما

علاقة القلق بالاكتئاب كعلاقة المطر بالسحاب

ماهو الاكتئاب وماهي أعراضه ؟

أفكار للخلاص من الاكتئاب والقلق .

معرفة طبائع الناس تريح الأعصاب .

كيف يعالج الأطباء القلق والاكتئاب والضعف الجنسي ؟

خصال تطرد الهم والقلق .

وقالوا في دحر القلق

عبدالله الجعيثن

الجزء الثاني والأخير

١٥٧
٣٤٢٠

عبد الله الجعيثن

القلق والهم
وأفضل السبل للخلاص منهما

- علاقة القلق بالاكتئاب كعلاقة المطر بالسحاب.
- ماهو الاكتئاب وما هي أعراضه ؟
- أفكار للخلاص من الاكتئاب والقلق.
- معرفة طبائع الناس تريح الأعصاب.
- كيف يعالج الأطباء القلق والاكتئاب والضعف الجنسي؟
- علاج الخوف.
- خصال تطرد الهم والقلق.

و
قالوا في دحر القلق

الجزء الثاني والأخير

بسم الله الرحمن الرحيم

جميع الحقوق محفوظة

الطبعة الأولى

الرياض

١٤١٨ هـ / ١٩٩٧ م

أفكار لتجنب القلق والاكتئاب

ينتشر القلق والاكتئاب في حضارة اليوم انتشاراً مروِّعا، بحيث لم يسلم منه حتى الأطفال، ويُغَطِّي الاكتئاب بسواده على سعادة الملايين في هذا الكوكب، وقد يحول بينهم وبين العمل والإنتاج فيصيبهم هذا بالمزيد من التدهور والإحباط والانحطاط مما يجعل الاكتئاب يتوغل في نفوسهم أكثر، وقد يتحوّل إلى مرض شرس، مقيم، مخيف، يسلب صاحبه ويسلب عائلته كل مقومات السعادة والراحة ويشغلهم بأنفسهم ويصبح هاجساً دائماً ومخيفا لهم، وقد تتدهور الصحة العامة للمصاب بالحزن والاكتئاب إذا لم يعالج العلاج الصحيح بسبب عزوفه عن الطعام وعدم راحته في النوم وإحساسه العميق باليأس وكراهيته للحياة، وقد يؤدي الاكتئاب القوي الذي لم يُعالَج إلى أفكار الانتحار الجادة تسطع في ذهن المكتئب كالشمس السوداء تدفعه إلى إنهاء حياته - والعياذ بالله - مالم يكن مؤمناً بالله عز وجل إيماناً قويا راسخاً ومتشبعاً بمبادىء الإسلام الحنيف..

والاكتئاب نوعان رئيسيان - وهناك أنواع أخرى كما يقرر علماء النفس:-

١- الاكتئاب الأولي:

وليس له سبب خارجي من ظروف المريض أو من الضغوط الواقعة عليه، بل قد يكون هذا المريض في أفضل الظروف من الناحية الاجتماعية والمالية وقد يكون له مركز وشهرة وجاه وحياة عائلية سعيدة ورصيد محترم في البنك ومع ذلك يصيبه الاكتئاب الأولي بسبب نقص في بعض كيماويات

المخ، وهذا النوع من الاكتئاب شديد وخطير العواقب إذا لم يتم علاجه عند طبيب مختص، وأهم أعـراضـه اليأس والإحساس بـالـذنب والعـزوف عن الطعـام والعمل والأرق، وإذا نـام المكتئب فإنـه يصحو مع الفجـر في أشـد حالاتـه بؤساً وقـد يبكي وحيداً ويفكـر في الانتحار، وأسوأ حـالات المصاب بـالاكتئاب الأولي وقت الاستيقـاظ من النوم صبـاحاً حيث تبـدو الحياة لـه ضيقة سوداء وعبئاً لا يطاق.

ولعل هذا النـوع من الاكتئاب هو الذي أصاب الكـاتب الروائي الشهير «أرنست همنجواي» وهو في عز مجده وشهرته وصحته وثروته ولكن الاكتئاب اللعين طمس كل ذلك ودفعه إلى الانتحار.

وعلاج الاكتئاب الأولي سهل بإذن الله عنـد أطباء النفس المتمكنين ولكنه يحتـاج إلى بعض الصبر من المريض وذويـه حيث قـد لا يظهـر التحسن في الأيام الأولى فإذا لم يصبروا وقطعـوا الدواء واتجهوا إلى المشعوذين والـدجالين فإن الحالـة تسـوء بشكل مخيف وقـد يصـاب المكتئب بعـدهـا بـالهذاءات والهلاوس واختلال الآنيـة وفقدان الإحسـاس وموت العـاطفة والشعـور مما يجعل ذويه -إذا كـانوا غير مثقفين نفسيـا - يعتقدون أنه مصـاب بالمس أو الجنـون فيـدخلونـه في حلقـة مفـرغة ومفـزعـة من العـلاج عند الـدجـالين والمشعوذين تزيد حالته سوءاً على سوء.

إن عـلاج الاكتئـاب الأولي عنـد أطبـاء النفس سهل الآن بفضل الله ثم بفضل تقـدم الأدوية النفسيـة والجلسات الكهـربائيـة حسب رأي الطبيب.

ومما يحزن الإنسان أن هذا العلاج السهل المضمون بإذن الله إذا لم يسعَ إليه المريض وأهله، أو قطعوه قبل إتمامه، فإن الاكتئاب يزداد وتزيد مضاعفاته ويصبح من أسوأ الأمراض..

٢- الاكتئاب التفاعلي:

وهو الحزن الطويل العميق الذي يصيب الإنسان بعد تعرضه لحادث محزن مثل فقد عزيز لديه (أحد والديه أو أبنائه أو شريك حياته) أو تعرضه لخسارة مالية شديدة ونحو ذلك، إن من الطبيعي أن يحزن كل إنسان تعرض لمثل هذه الظروف، ولكن الزمن في العادة يمحو ذل الحزن بالتدريج، غير أن المصاب بالاكتئاب التفاعلي يكون لديه استعداد كامن فيطول حزنه أكثر من المعتاد ويعمق في نفسه ويعزله عن الحياة ويجعله غير قادر على العمل فترة طويلة وتسوء قابليته للطعام والنوم..

ويفرق علماء النفس بين هذين النوعين من الاكتئاب (الأولي -والتفاعلي) بعدة فروق منها:

١- أن الاكتئاب الأولي ينشأ بدون سبب خارجي معروف بعكس الاكتئاب التفاعلي.

٢- أن مريض الاكتئاب الأولي لا يدري كثيراً عن حالته ولا يطلب العلاج غالبا بعكس مريض الاكتئاب التفاعلي.

٣- أن مريض الاكتئاب الأولي يصاب بتوهم المرض فيذهب لأطباء

القلب والمعدة والجسد عموماً منكراً أنـه يعاني من الاكتئاب، ومرجعاً اكتئابـه إلى تلك الأمـراض الجسـديـة المتـوهمة، مع أن العكس هـو الصحيح، اكتئـابـه هـو الـذي جعلـه يتـوهم تلك العلل والأمـراض الجسدية غير الموجودة فعلاً، أما المصـاب بالاكتئاب التفاعلي فإنه قلما يتوهم الأمراض.

٤- في الاكتئاب الأولي فإن أسـوأ أوقات المريض هي وقـت الصحوة من النوم صباحـاً، وقد يصحو فجراً في غاية البـؤس والحزن وينشج باكيا، أما صـاحب الاكتئاب التفاعلي فإن أسـوأ أوقاته قبل النـوم ليلاً حيث يتأخر نومه..

٥- لا يوجد في الاكتئاب التفاعلي أعراض ذهانية وعقلية بينما توجد هذه الأعراض في الاكتئـاب الأولي كالـذهول والهيـاج الاكتئابي والهذاءات والهلاوس وتأنيب الضمير والشعور بالذنب وعدم الأحقية في الحياة.

٦- احتمال الانتحـار في الاكتئـاب التفاعلي قليل جـدا، بينما احتمالـه في الاكتئاب الأولي أكثر شيوعاً..

٧- يتجـه عـلاج الاكتئـاب التفـاعلي إلى النـاحيـة النفسيـة والبيئيـة والاجتماعيـة، بينما يتجه عـلاج الاكتئاب الأولي إلى النـاحية الكيمائيـة والكهربائية (الأدوية والجلسات)

انظر كتاب: الطب النفسي المعاصر للدكتور أحمد عكاشة ص١١٣.

(أسباب الاكتئاب)

الاكتئاب التفاعلي أسبابه خارجية معـروفة كموت عزيز أو خسارة مال أو فشل ذريع، ومع هذا فإن تلك الأسباب الخارجية لا تكفي وحدها لإحداث الاكتئاب المرضي بل لابـد أن يكون الذي تعرض لها شخصيـة واهنة ضعيفة غير ناضجة انفعاليـا، فقد يصاب اثنان بفاجعة فيحـزنان معا ولكن أحدهما يسترد عافيتـه كاملة بعد فترة بينما يغـرق الثاني في اكتئاب مـرضي حسب نوع شخصية كـل واحد ومـدى قوته وقـدرته على التحمـل وسعة أفقـه وثقته في نفسه واستعداده للاكتئاب.

فما هي أسباب استعـداد البعض للاكتئـاب؟ وما هي أسبـاب الاكتئاب الأولي الذي قلنـا إنه يحدث نتيجة لاختـلال وقلة إفراز بعض الهرمـونات في الدماغ؟، فقلة ذلك الإفراز لابد لها من أسباب..

إن عنــد علماء النفس عــدة (نظــريـــات) تحاول أن تصل إلى أسبـــاب الاكتئاب، وأهم تلك ا لنظريات:

١- العاطفة المكبوتة:

يُقال: «أقتلُ الحزنِ دفِينُه».. وفي رأي «الفرد أدلـر» أن الاكتئاب هو نتيجة لعواطف مكبوتـة، إما عواطف غضب وقهر، أو أيضـاً عواطف حب خنقها صـاحبهــا في قلبـه ولم يَبُحْ بها، لهذا يــرى «أدلـر» أن منح الآخــرين الحب والسعادة والفرح يشفي الإنســان من الاكتئاب إذا كان مصابـا به، ويقيه من الإصابة بإذن الله..

كذلك فإن إخراج عواطف الغضب والقهر، في وقتها، وبأسلوب مقبول، يريح النفس من سمومها التي تتراكم داخلها وتفرز الاكتئاب إذا لم يخرجها صاحبها ويخلص منها..

٢- الإحساس بالعجز:

إن إحساس الإنسان بعجزه عن تحقيق مطالبه المشروعة وطموحاته العادية قد يخنق «نَفْسَهُ» و «آماله» ويأخذه إلى حظيرة الاكتئاب، وقد يدفع شخصاً آخر إلى المزيد من المثابرة والكفاح.

٣- الحرمان من الحب والمودة والإحساس بالعزلة والنبذ.

٤- الأفكار السالبة عن الذات:

والتي تؤدي إلى تحقيرها وشعورها بالنقص والهوان.

٥- المثالية في الطموحات والمطالب:

فإذا لم تتحقق كما يريد صاحبها أصابه الاكتئاب.

(انظر المصادر التالية):

* الصحة النفسية والعلاج النفسي. د/ حامد زهران.

* الغائب. د/ هناء محمد المطلق.

* الطب النفسي المعاصر د/ أحمد عكاشة.

ooo

أما أهم النصائح لتجنب الحزن والاكتئاب والوقاية من ذلك وحسن علاجه إذا حدث، فهي - مستخلصة من أهم كتب وحي ديننا الإسلامي الحنيف ثم من أهم كتب علم النفس التي بين أيدينا:

١- الإيمان العميق بالله عز وجل:

إن الإيمان حصن حصين للإنسان يمنحه القوة والقدرة على مواجهة الأمور، كما يقدم له التفسير الصحيح لهذه الدنيا وما يدور فيها، فكل شيء بقدر الله عز وجل، وكل شيء له حكمة، ولا يعني هذا أن المؤمن لا يصاب بالحزن والكآبة ولكن وقعها يكون أقل والشفاء منها يكون أسرع بإذن الله، والله عز وجل يقول:

﴿ مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾ ﴾ [**النحل**: ٩٧]

وقال سبحانه وتعالى:

﴿ قَالَ اهْبِطَا مِنْهَا جَمِيعًا بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُم مِّنِّي هُدًى فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَىٰ ﴿١٢٣﴾ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَىٰ ﴿١٢٤﴾ ﴾ [**طه**: ١٢٣، ١٢٤]

والمؤمن يعلم أن كل شيء بقضاءٍ من الله وقدر، فهو يعمل الخير ويتوكل على ربه، قال تبارك وتعالى: **﴿ قُل لَّن يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ ﴿٥١﴾ ﴾** [**التوبة**: ٥١]

وإذا أصاب المؤمن مصيبة فإنه يلجأ إلى ربه عز وجل:

﴿الذين إذا أصابتهم مصيبة قالوا إنا لله وإنا إليه راجعون (١٥٦) أولئك عليهم صلوات من ربهم ورحمة وأولئك هم المهتدون (١٥٧)﴾ [البقرة: ١٥٦، ١٥٧]

وتقوى الله سبحانه وتعالى تجعل للمؤمن من كل ضيق مخرجا، قال الله عز وجل:

﴿يا أيها الذين آمنوا إن تتقوا الله يجعل لكم فرقانا ويكفر عنكم سيئاتكم ويغفر لكم والله ذو الفضل العظيم (٢٩)﴾ [الأنفال: ٢٩]

والمؤمن إذا فقد أحبابه فإنه يعلم أن هذه الدنيا ممر وأنه -برحمة الله وفضله - سوف يلتقي بهم - إن شاء الله - عند ربه الرحيم الكريم حيث لا موت ولا فراق، فيدعو لهم ويترحم عليهم ويتصدق عنهم. أما الكافر فهو في حزن أسود كلما فقد حبيباً لأنه في يأس من أي لقاء والعياذ بالله..

٢- ذكر الله عز وجل.

حيث يطمئن القلب وتهدأ النفس وينشرح الصدر قال الله سبحانه وتعالى:

﴿الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب (٢٨)﴾ [الرعد: ٢٨]

٣- الإستقامة والبعد عن الفواحش ما ظهر منها وما بطن وعن مواقع الريب

بحيث يصبح ضمير المسلم مستريحاً وذاكرته نقية، قال الله عز وجل: ﴿إن الذين قالوا ربنا الله ثم استقاموا تتنزل عليهم الملائكة ألا تخافوا ولا تحزنوا

وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ ﴿٣٠﴾ نَحْنُ أَوْلِيَاؤُكُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَشْتَهِي أَنفُسُكُمْ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَدَّعُونَ ﴿٣١﴾ نُزُلًا مِّنْ غَفُورٍ رَّحِيمٍ ﴿٣٢﴾ ﴾ [فصلت: ٣٠ - ٣٢]

والاستقامة لا تعني عدم الخطأ «فكل ابن آدم خطآؤن وخير الخطآئين التوابون» إنها تعني «النية الطيبة» والعمل الصالح والتوبة عن الذنب والاستغفار الدائم.

٤- أن يكون هم الإنسان آخرته وحسن عمله

مع إيمانه بأن ما قسم له فسوف يأتيه مع عمله لدنياه بجد وصدق ودون جشع أو حرص.

قال رسول الله ﷺ:

«من كانت الآخرة همَّه جعل الله غناهُ في قلبه، وجمع له شمله، وآتته الدنيا وهي راغمة، ومن كانت الدنيا همه جعل الله فقره بين عينيه، وفرّق عليه شمله، ولم يأتِهِ من الدنيا إلاَّ ما قُدِّر له» رواه الترمذي.

٥- النظر إلى من هو أقل منك مالاً ومكانة حتى تعرف نعمة الله عليك ولا تصاب بالحزن والإحباط.

قال رسول الله ﷺ: «انظروا إلى من هو أسفل منكم في متاع الدنيا، ولا تنظروا إلى من هو أعلى، فإنه أجدر ألاَّ تزدروا نعمة الله عليكم».

رواه البخاري ومسلم.

٦- الصلاة راحة ونور وطمأنينة:

وكان رسول ﷺ كلما حَزَبَهُ أمر قال لبلال: «**يا بلال، أرحنا بالصلاة**».

٧- القناعة والرضا بما قسمه الله لك: قال رسول الله ﷺ:

«إرض بما قُسِمَ لك تكن أغنى الناس»

والقناعة المحمودة هي التي تأتي بعد بذل الجهد وليس بديلاً للجهد.

٨- تدبير المعيشة والتوفير والبعد كل البعد عن الديون وعن حب المظاهر:

فإن حب المظاهر يخلخل الاتزان النفسي ويجعل الإنسان عبداً لعيون الآخرين ويوقع في الديون والأحزان.

٩- الجد في العمل وأداء الواجب على ما يرام:

والعمل كان ولا يزال خير علاج للأحزان والهموم والقلق والاكتئاب.

١٠- البعد عن الفراغ فإنه يثير الوساوس والهواجس والكآبة:

اشغل نفسك بما فيه خير دينك ودنياك بشكل دائم.. وفكر في الأمور الحسنة.

١١- ابعد عن صحبة الأشرار والحزانى والمتشائمين:

فإن الأشرار يوقعونك في الموبقات ويفتحون عليك مشكلات لا طاقة لك بها، وإن الحزانى والمتشائمين يعدونك بمشاعرهم، عليك بالأجواد الأخيار الصالحين المتفائلين.

١٢- انبذ الكسل من حياتك:

فإن الكسل يلد الكآبة، عليك بالجد والحركة والرياضة والاهتمام الجيد بمظهرك ونظافتك ورائحتك فإن المظهر الجيد مما يبهج النفس.

١٣- إعمل على إسعاد الآخرين:

ولو كنت غير سعيد فإن هذا يشعرك أنك عضو نافع في المجتمع ويبعث نسائم الرضا في ذاتك، وبح بعواطف الحب والمودة لزوجتك وصغارك وأصدقائك.

١٤- جدّد حياتك باستمرار:

ومارس الرياضة في الهواء الطلق يومياً.. وتنزه بين الحقول وفي أحضان الطبيعة.. واختر من الكتب والبرامج التلفزيونية ما فيه بهجة وإشراق.. واعلم بأن الحب بلسم للروح.. ودواء للكآبة.. وإحساس بجمال الحياة..

وحين تفكّر في ماضيك وجِّه عدسة ذاكرتك نحو الأحداث السارة.. والمناظر المبهجة.. والمواقف التي أسعدتك.. وابعد عن ذكرى الأحزان والآلام.

١٥- إذا كان الاكتئاب شديداً أو طال معك فلابد لك من مراجعة طبيب نفسي مختص ولا عار في ذلك:

فإن المرض النفسي كالمرض الجسدي، ابتلاء من الله يكفر به الذنوب لمن صبر واتخذ الأسباب، ورسول الله ﷺ يقول: «لكل داء دواء عِلمه من علمه

وجهله من جهله» أو كما قال عليه السلام، وثابر على تنفيذ تعليمات الطبيب ولا تقطع العلاج لأن التحسن لم يحدث في الأيام الأولى فإن علاج الاكتئاب يحتاج إلى بعض الوقت، ولكنه بحمد الله علاج سهل ميسور عند المختصين ومن الأطباء النفسيين، أما المشعوذون والدجالون فيزيدون المريض مرضاً.

علاقة القلق بالاكتئاب كعلاقة المطر بالسحاب والاكتئاب يروغ كما يروغ الثعلب!

كثيراً ما تمر بالإنسان حالات يقلق فيها بشدة من أشياء لم تكن تقلقه عادة، وتصبح أعصابه ثائرة لأتفه الأسباب، هنا إما أن يكون متعبا منهكاً جسدياً بحيث يصبح حساساً قابلاً للوقوع في المرض النفسي بسهولة أو يكون مصاباً بحالة من الاكتئاب الظاهر أو المقنع والذي يجعله يتشاءم ويفقد ثقته في نفسه ويحقر ذاته وتنتابه شتى أنواع المخاوف والقلق.

وللعلاقة الوثيقة بين القلق والاكتئاب والتي شبَّهها لي طبيب استشاري في الطب النفسي بعلاقة المطر بالسحاب سوف نتحدث هنا بتوسع نسبي عن الاكتئاب أو «**ضيقة الصدر**» بالتعبير الشعبي:

قالت تقارير منظمة الصحة العالمية إن الاكتئاب منتشر في العالم، وأنه يصيب الملايين، وأن من النادر أن هناك إنساناً سلم من الاكتئاب طوال حياته، وإذن فالاكتئاب يعتبر -تقريبا- كالوباء.. وبتاريخ ١٣/ ١٢/ ١٤١٧هـ وفي العدد رقم ١٠٥٢٧ نشرت جريدة (الرياض) نقلاً عن (واس) التقرير التالي:

«استبعد مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث في مدينة الرياض أن يكون الاكتئاب النفسي حالة يمر بها الإنسان، وأكد أن الاكتئاب مرض وأن له في معظم الحالات أسباباً عضوية، مثله في ذلك مثل أي مرض..

وأوضح أن الاكتئاب من أكثر الأمراض انتشاراً في العالم، إذ يعاني منه حوالي ٣٠٪ من المترددين على عيادات الأطباء العاملين في العيادات النفسية العامة والخاصة..

وأشار إلى أن ما يقارب أكثر من ٧٠٪ من المصابين بالاكتئاب يستجيبون للعلاج بصورة مُـرْضِيَة، وأن ما يقارب ١٠٪ من الناس يُصابون بهذا المرض وأن معظمهم لا يراجعون أي طبيب للتشخيص أو العلاج..» أ.هـ..

قلت:

والكثيرون فعلاً يصابون بالاكتئاب، ويَشْقَون في حياتهم، ويُشْقُون مَنْ حولهم، دون أن يراجعوا أي طبيب للتشخيص أو العلاج، لعدة أسباب حزينة، أهمها:

أولاً:

أن الاكتئاب يروغ كما يروغ الثعلب، وقد يوجد في الإنسان بشكل مقنع، وهو «الاكتئاب المقنع» الذي يظهر ويختفي كبروق في ظلمات بعضها فوق بعض، وقد لا يظهر في النفس والمزاج بشكل سافر أبداً ولكنه يتغلغل في الجسد هنا أو هناك فيتبدى على شكل:

قولون عصبي

أو ضعف جنسي..

أو صداع مزمن..

أو:

توهم أمراض بدنية مختلفة..

ويهرع صاحب هذا التوهم إلى عيادات الأطباء يجري الفحوصات تلو الفحوصات ويَثْبُتُ أنه سليم جسدياً تماماً ولكنه لا يقتنع، أو يقتنع يومين أو ثلاثة ثم تعود ريمة لعادتها القديمة ويعود له وسواسه وخوفه من المرض في القلب أو المعدة أو الكبد أو الدماغ ومرضه الحقيقي هو الاكتئاب وهو لا يعلم.. واذا أحس هذا بالاكتئاب أعاده -مثلاً- لضعفه الجنسي الذي بدا يزعجه، مع أن العكس هو الصحيح، ضعفه الجنسي هو الذي يعود إلى اكتئابه، ويجب معالجة الاكتئاب نفسه لتتحسن الأمور، ولا فائدة من المقويات الجنسية بدون علاج المسبب الأصلي وهو الاكتئاب..

كذلك قد يعيد اكتئابه إلى سوء هضمه أو سرعة خفقات قلبه أو هذه أو تلك من العلل مع أن العكس هو الصحيح، المرض الأصلي هو الاكتئاب وما تلك البوادر إلا أعراض..

ثانياً:

نقص الوعي الثقافي بشكل عام لدى الفرد والأسرة، وخاصة الوعي بالأمراض النفسية، فإذا أضيف إلى هذا النقص أن الاكتئاب نفسه قد يكون مراوغاً شديد المراوغة يصعب تشخيصه حتى على الأطباء الجسديين، أدركنا حجم التواري والبعد عن طلب العلاج..

ثالثاً:

تشويه صورة الطبيب النفسي والمريض النفسي، وكأن المسألة كلها جنون في جنون، مع أن أمراض النفس كثيرة ومتنوعة، كأمراض الجسد، وهي بلاء من الله عز وجل قابل للعلاج بفضل الله ورحمته، وعلاجها في الغالب سهل وميسور، وربما كان أسهل من علاج بعض الأمراض الجسدية، ولكن تشويه صورة الطب النفسي - وللإعلام والفن وِزْرٌ في ذلك- جعل الكثيرين - ممن يحتاجون للعلاج النفسي ومن مصابي الاكتئاب - يبعدون عن عيادات الطب النفسي تماماً..

رابعاً:

انتشار الدجالين والمشعوذين الذين يجدون في مريض الاكتئاب فريسة شهية له يرتعون فيها كما ترتع الجراثيم، فيزيدون المريض علة على علته، ويوهمونه بأنه مجنون أو موسوس أو فيه مس وشيطان ويحيلون حياته وحياة أسرته إلى جحيم ويزيدونه وبالاً وخبالاً ومرضاً على مرض، وهم -الدجالون والمشعوذون- هم بحد ذاتهم مرض لو جاءهم سليم معافى لمرضوه وأخرجوا فيه مختلف العلل وكرّهوا إليه الحياة..

إن المشعوذين والدجالين يجب أن يلقوا جزاءهم المحتوم وأن يمنعوا منعاً باتاً من ادعاء معالجة الناس وهم يفسدون وهم غير مؤهلين وهم ينشرون المرض والدجل وقد يكونون خطيرين جدا على العقيدة والعقل والعياذ بالله خاصة أن بعضهم يستخدم السحر والعرافة والكهانة وسوادهم- لا كثّرهم

الله – يستخدمون الدجل والخرافة والضحك على الناس واستنزاف عقولهم وجيوبهم وصحتهم..

خامساً:

اعتقاد الكثيرين من المصابين وأسرهم أن الاكتئاب ليس مرضاً ولكنه حالة نفسية أو مزاجية لا تستدعي العلاج عند المختصين، وتقرير مستشفى الملك فيصل ومركز الأبحاث يثبت بها لايدع مجالاً للشك أو التردد أن الاكتئاب (مرض وأن له في معظم الحالات أسباباً عضوية مثله في ذلك مثل أي مرض)

وقد أثبت المختصون في (علم النفس الفسيولوجي) أن الاكتئاب عبارة عن نقص في بعض هرمونات المخ وكيمائه وزيادة في بعضها الآخر أي أن له أسبابه المادية الموجودة في الجسد والقابلة للعلاج..

سادساً:

اعتقاد الكثيرين ممن باض الاكتئاب في أدمغتهم وفرَّخ وعاصرهم وعاشرهم طويلاً في حياته أن الحياة الطبيعية هي هكذا، كما هي حالتهم المؤلمة، وأن الحياة كلها سواد وآلام وقلق، ولو عالج هؤلاء لبان لهم الوجه الباسم للحياة.

سابعاً:

السمعة السيئة للأدوية النفسية وأنها تقارب المخدرات وقد تورث

الإدمـان مع أن الطب النفسي تقـدم كثيراً بإذن الله سـواء في اكتشـافــاتـه العـلاجيـة أو جلسـات الطبيب، ومع أن استخـدام الأدويـة النفسيـة تحت إشراف الطبيب المختص ينفع ولا يضر بإذن الله ولا يورث إدمانا.

●●●

(طيف الاكتئاب)

ويـرى بعض علماء النفس أن طيف الاكتئاب - فـوق أنه واسع الانتشـار- فإنه أيضاً سبب الكثير من الأمراض النفسية الأخرى ومن بينها القلق النفسي.

«ورائد هذه النظـرية هو الأستاذ الـدكتور أوبري لـويس (١٩٦٦) والذي يؤمن أن الاكتئاب مرض واحد (وليس أوليا وتفاعليا) بل مرض واحد ممتد على طـول طيف طـويل المدى يـزخر بأعـراض مختلفـة تتبـاين في الكم وليس في الكيف، وأنه لا يـوجد ما يسمى اكتئاب نفسي أو عصابي أو خـارجي مستقلاً عن الاكتئـاب العقلي أو الذهـاني أو الداخلي، وأن الفـارق الوحيـد بينهما هو تعقيد وشـدة الأعراض الاكلينيكية، وأنـه لا يوجـد الآن ما يثبت فسيولـوجيا وبيولوجيـا اختلاف هذين النوعين من المرض، وأن الاكتئاب الـداخلي أحيانا ما تسببـه عوامل خارجية، وكـذلك كثيراً ما تكون مسببـات الاكتئاب النفسي الخارجي ضعيفة، بل وأضـاف الدكتـور لويس أن (**القلق النفسي**) ماهـو إلا أحـد مظـاهـر طيف الاكتئـــاب بـدرجــة بسيطـة، ولا يصح فصلـــه عن الاضطرابات الوجدانية، بل يجب مناقشته مع هذه الأمراض) الطب النفسي المعاصر د. أحمد عكاشة (ص٢١٢-٢١٣).

أسباب الاكتئاب

وعلماء النفس يـرون أن هناك من الاكتئـاب ما ينـزل بالمريض بـلا سبب معلوم فتختل كيميـاء المخ، وهناك أشيـاء أسبابها واضحـة وتؤثـر في كيمياء المخ كوفاة عزيز أو خسارة مالية فادحة أو مرض عضال.

ومن مـراجـع كتب علم النفس التي بين يـدي فإن العلماء يلتمسـون للاكتئاب عدة أسباب من أهمها:

١- الاحساس بالعجز.

٢- كبت العاطفة.

٣- المثالية في الطموحات.

٤- فقدان الحب والحرمان منه.

ويرى المفكـرون والفلاسفـة أن هناك أسبـاباً أخـرى للكآبـة منها اقتراف الذنـوب والآثام، ومنها الكسل الشديـد، يقول د/ هارولـد نيكسون: «إنني أعـد الكسل السبب الأكبر للكـآبة والشقـاء، فهـو يثير في النفس إحساسـاً بعدم الكفايـة وبالتالي يفرغ النفس ويـؤلمها ويجعلها تحس بالـذنب والتفاهة وأخيراً بـالخوف.. فـالكـآبـة لا تـرجع إلى الفشل في تحقيق أطماع أو رغبـات عظيمة بقـدر رجوعهـا إلى عدم القـدرة على إنجاز أعمالٍ صغيرة ضروريـة» قلت: وكان من دعاء رسول الله ﷺ:

«اللّهم إني أعوذ بك من البخل والكسل»

ومن أسباب الاكتئاب أيضاً رتابة الحياة وخلوها من أي تجديد أو تغيير وكأنها لوحة سوداء أو غرفة سجن صفراء على مستوى الفرد في الأسرة، فهناك بيوت كأنها سجون، أهلها لا يزورون ولا يزارون ولا يخرجون..

والعزلة التي يحبذها كثير من الفلاسفة ليست هي الانقطاع عن الناس بل اختيار صحب محبوب للقاء مع حسن الخلوة بالنفس أما الانقطاع المطلق عن الناس فهو الكآبة بعينها..

وفوق أن الكآبة تحتاج إلى علاج طبي فإنه أهم علاج لها هو الإيمان العميق بالله العظيم والاستقامة والصلاة وكان رسول الله ﷺ إذا حَزَبَهُ أمرٌ قال لبلال: **«يابلال، أرِحنا بالصلاة»**

●●●

علاج القلق عند الأطباء

يُعرِّف الأطباء النفسيون القلق بأنه:

«شعور عام غامض غير سار، شعور بالتوقع والخوف والتحفُّز والتوتر مصحوب عادةً ببعض الإحساسات الجسمية يأتي في نوبات تتكرر في نفس الفرد» الصحة النفسية ص٣٥..

والقلق كثيراً ما يلتقي بالخوف ويصاحبه ويكون جزءاً منه، غير أن القلق يتميز في أكثر الأحيان بالصراع والحيرة وهما لا توجدان في الخوف الذي لا يصاحبه قلق، كما أن القلق قد يكون واضح السبب أو مجهوله، داخلي

المصدر، أو عاماً، أما الخوف فهو محدد المصدر والموضوع.

وعموماً فالخوف والقلق توأم، والاكتئاب أخوهما الشرير، ولهذا فإن أطباء النفس كثيراً ما يعالجون الإنسان القلق بمضادات الاكتئاب، وبالمطمئنات الصغرى أو الكبرى حسب شدة القلق..

وهناك - بالإضافة للعلاج الدوائي - المناقشة والبوح ومساعدة المريض على تفهم سبب قلقه ومواجهته أو تعويل وضعه العملي أو الاجتماعي بما يجتث القلق من جذوره..

إن المصاب بالاكتئاب أو الذي يعيش حالة اجتماعية سيئة أو في عمل فوق طاقته يقلق كثيراً، وقد يقلقه يسير الأمور كما قال المتنبي:

ومن يك ذا فمٍ مُرٍّ مريضٍ
يجِدْ مُرًّا بِهِ الماءَ الزلالا

●●●

علاج الخوف

المخاوف من أهم العوامل في شقاء الإنسان، وتنفير طائر السعادة من التغريد في آفاق حياته، وحجب قوس قزح الجميل من سمائه بدخان أسود كثيف..

وقد يقال إن علاج الخوف من اختصاص الأطباء النفسيين فلماذا يتعرَّض له كاتب؟ الواقع أن المخاوف المرضية من اختصاص الأطباء

النفسيين فعلاً، كالخوف من الأماكن المغلقة أو المرتفعة أو الخوف من الحيوانات أو الظلام أو حتى الماء ونحو هذا من المخاوف القهرية التي لا تستند إلى منطق، هذه علاجها عند أطباء النفس فعلاً.. أما المخاوف العامة، والتي لها ما يبررها، كالخوف من الفقر أو الخوف من الفشل أو الخوف من العار أو الخوف من المستقبل بشكل عام، و بلا ظواهر مرضية ملموسة، فهذا الخوف علاجه الحقيقي في الدين ثم في أيدي الفلاسفة ورجال الفكر، فهذا النوع من الخوف ومثله أنواع كثيرة من أصناف الشقاء الأخرى تشبه المشاعر التي لا يطالها القانون كالحسد والكذب والنميمة أشياء لا يعاقب عليها القانون وإن كانت جرائم كثيراً ما تفوق الجرائم الأخرى التي يعاقب عليها القانون، لأن جرائم الحسد والنميمة والكذب من الصعب تقديم أدلة ملموسة عليها، كما أن الضرر المترتب عليها من الصعب تجسيده، إضافة إلى أنها تتواجد في كثير من الناس بشكل أو بآخر فكأنها جزء من طبائعهم والقانون لا يجرم الطبائع، كذلك المخاوف العامة والتي لا ينجم عنها مرض متجسد فإن الطبيب النفسي هنا ليس لديه أدوية لعلاجها ولا يستطيع التعامل معها إلا حين يتحول إلى فيلسوف ومفكر وشارح لحقائق الحياة، ثم إن الخوف أصلاً أمر طبيعي والذي لا يخاف أبداً إنسان مريض وخطير على نفسه وعلى الآخرين، ولكن الخوف حين يزيد عن حده قليلاً ويتعلق بأمور عامة ولم تقع بعد كالخوف من الفقر أو المرض أو الموت أو حتى الخوف الشديد من فشل الزواج المقبل ونحو هذا.. تصبح

تلك المخاوف أشباحاً كريهة تقرص الراحة وتطرد السعادة وتصيب صاحبها بالارتباك فقد يفشل فعلاً في مواجهة واجباته وإنجاحها بسبب الخوف نفسه فكأنه هنا صنع مأساته بيده، وما أكثر الذين يصنعون مآسيهم بأيديهم في هذه الحياة، وقديماً قيل إن أعدى أعداء الإنسان نفسه.

ونحن نريد هنا أن نستعين بآراء الفلاسفة والمفكرين في قهر الخوف ثم نختم بما نعتقد جازمين أنه الحل الجذري لعلاج الخوف..

«فاش يونغ»

يروي الكاتب «فاش يونغ» تجارب شخصيته له مع الخوف، تجارب صريحة ومثيرة وتقدم لنا العلاج الذي عثر عليه أخيراً لعلاج تلك المخاوف.

يقول: «لم يخض أي إنسان آخر معركة مع الخوف أحمى وأشد من التي كان عليّ أنا أن أخوض غمارها، إن معظم الناس يخافون شيئاً ما، ولكنني كنت أخاف كل شيء تقريباً حتى الفئران!

كم من ليلة دفنت فيها رأسي في الفراش وحاولت أن أبعد عن مسمعي الصوت المخيف الذي ينبعث من عاصفة فيها برق ورعد.

والخوف من المسرح كان كذلك من الأمور التي تعذبني وتؤذيني، ولقد كان يجدر بي أن أجد في الروايات التي كنا نمثلها على مسرح مدرستنا دعابة وفكاهة، ولكنني على العكس لم أجد فيها إلا الهم والقلق، وكنت أقضي أياماً بتمامها قبل الليالي الكبرى التي تمثل فيها الروايات وأنا أحس ألماً في معدتي يقض عليَّ المضجع.

ولن أنسى ما حييت روايـة كان عليَّ أن أقوم فيهـا بدور البطل، وأن أغني أغنية تقتضي رفع الصـوت عالياً عـاليا، ولقد تمكنت في أوقـات التمرين من أن أجيد التمثيل والغناء المرتفع على قدر إمكـاني، حتى إذا حان يوم التمثيل الرسمي تلاشيت وتحطمت وهزمـت قبل خوض المعركة، ولم يكن ذلك كثيراً عليَّ فقد كنت جبانـاً صغيراً سَمَحَ للخوف بأن ينمو في حياتـه فطغى عليها طغياناً عظيماً..

في تلك الليلـة المشـؤومة بـدأت تمثيـل دوري فأجـدت فيـه، غير أنني مـا وصلت إلى تلك الأغنية المخيفـة التي كان عليَّ أن أنشـدها بصـوت عال حتى أخذتني الرجفة واختفى صوتي اختفاء كليًّـا فاندفعت هارباً من المسرح، وأخذ الأساتذة والزملاء يـلاطفونني ويتملقونني عسى أن أعود فأتم التمثيل لتذهب جهودهم كلهـا أدراج الرياح، لقد جعلني ذلك الموقف الشـاذ أصغر في عيني نفسي وبدت لي الحياة في تلك اللحظة ثم طوال أيام غير جديرة بأن تحيا.

ومما زاد الطين بلـة أنَّ أَحَبَّ الفتيات إلى نفسي وأقـربهن إلى قلبي وأعزهن عنـدي كـانت تمثل دورهـا معـي!.. وقـد أعلنتني بعـد انهزامي المعيب أنها قررت قطع كل صلة بي إلى الأبد!

ولا زمتني هذه المخـاوف في عهد الشبـاب ملازمتها لي في عهـد المراهقة، فلقد كان صـوتي يرتجف وركبتاي تصطكان حتى لا تكـادا تحملان جسدي كلما حتمت عليَّ مهنتي مقابلة رجل من رجال الأعمال..

لقد أضعتُ بسبب الخوف أفضل الفرص التـي أتيحت لي وأنا شاب، ثم

إنني كنت أخاف أن أفقد عملي، وأخاف من الكساد، وأخاف من الفشل، وأخاف أن يصيبني مرض يؤول إلى العجز.

فلما تكاثرت هذه المخاوف علمت أنها شيء يتولد مني أنا وليس من الظروف الحقيقية، وأخذت أسأل نفسي بترو: إن الخوف من الفقر أو فقدان العمل ليس حلاً بل وبالاً وإنه ليس يقتضي المرء في سبيل التغلب على الفشل والفقر سوى العمل بجد ونشاط أما مجرد الخوف منهما فليس يجدي شيئاً أبداً.. بل إنه يشل النشاط.. ثم قررت منازلة مخاوفي على الطبيعة والبدء من الصفر.. ورغم أنني كنت أعول زوجة وطفلة فقد استقلت من وظيفتي الصغيرة وكونت لي عملاً خاصاً هو بيع البوالص لحساب شركات التأمين.. وأحسست بإقدامي على هذه الخطوة أنني أتحرر من الخوف وأتغلب على نفسي وإنني أعلن أنه ليس في الحياة إحساس أجمل من ذلك الذي يصاحب النصر إذ يحرزه المرء على نفسه..

بهمتي في العمل ومقابلتي الناس كل يوم وإحرازي التقدم تبخر الخوف من حياتي شيئاً فشيئاً..

وإنني الآن - وقد أصبحت من الناجحين - إذ أعود إلى الماضي أحس أن مخاوفي كانت تشبه تلك «الفزاعات» التي يستعملها الفلاحون لطرد الطيور، وكان كثير من الطيور الجبانة تهرب خائفة مذعورة طالما تقع أبصارها على «خيال» سروال قديم ومعطف وقبعة معلقة على قائمتين متعارضتين غير أنه بين الآونة والأخرى يهبط الحقل طائر شجاع فيلتقط من

الحب ما يشاء هازئاً بهذا «الخيال» القائم وبالذين نصبوه..!

هنـا أدركت أن مخاوف الحيـاة لا يمكن أن تكـون أكثـر من «فـزاعـات» «خيال أجوف»!

أما الخوف من الغد فقـد نزعته من رأسي، وإليك الطريقـة، قلت: «اليوم هو الغـد الذي قلقت منه أمس ولم يحدث فيـه أبداً شيء يستحق ذلك القلق الذي كان» وبالتـالي فإن الغد ليس له وجود وخير ما أعملـه هو أن أنجز ما بين يدي الآن على مايرام». أ. هـ بتصرف.

«أيما هالم»

ويقدم أيما هالم علاجاً مختصراً للخوف يتكون من أمر واحد:

«للخلاص من الخوف: إعمل الشيء الذي تخافه»

وهذا علاج جيد والصعـوبة في المرة الأولى ولكن ينبغي أن يعلم الإنسان أنه كانت هناك «مرة أولى» في كل شيء جيد قام به في حياته ثم اعتاده.

«برتراند راسل»

الفيلسـوف الإنجليزي بـرترانـد راسل في كتابـه الجميل «غزو السعـادة» يعتبر المخاوف من ألد أعـداء السعادة، ويدعو الإنسان إلى عـدم محاولة طرد فكرة الخوف كلما طـرأت على الذهن بل استحضـارها والتحـديق فيها حتى نألفها ونجد هذا العلاج العملي وقد نكتشـف أنها مجرد وهم، أما محاولة طردها فلا تثمر عادة إلا رجوعها بإلحاح ثم الخضوع لها..

إن الخوف هنا يشبه الذباب كلما أبعدته عاد إليك ولكن دعه يأمن ثم اقتله!

قلت: هل إنسان يوجد لديه نقص في ناحية ما، فالكمال لله وحده، وخير علاج لهذا النقص - أيًّا كان خوفاً أو غيره - هو قبول الذات أولاً بنقصها بحيث يتخلص الإنسان من إحساس الضيق والعصبية والذي في وجوده لا يستطيع العمل، وبعد «قبول الذات» يعمل الإنسان على «تجاوز ذاته» بالانتصار على ضعفها والتدرب على الأشياء التي تخاف منها ولكن بصداقة للذات لا عداوة، وقس على هذا النقائص الأخرى..

«ديل كارنيجي»

يروي لنا ديل كارنيجي المؤلف المشهور قصصاً طريفة له مع الخوف فيقول:

«.. أذكر عن أيام طفولتي أنني كنت أعاون والدتي يوماً في حرث الأرض وفجأة انخرطتُ باكياً ودهشت والدتي وسألتني:« ما الذي يبكيك ياديل؟» فأجبتها وأنا أنشج: «إنني أخشى أن أدفن حيًّا!».. نعم لقد كانت شتى المخاوف تعتادني في تلك الأيام: من البرق والصواعق والخوف أن يفلس والدي أو أن يبتر صبي كبير - كان يلعب معي - أذني كما كان يهددني دائماً أو أن تضحك الفتيات مني عندما أحييهن أو ألا ترضى إحداهن في المستقبل بأن تتخذني زوجاً! .. كما كان القلق يساورني خشية ألا أجد ما أقوله لزوجتي بعد أن يعقد قراني عليها مباشرة!.. كنت أرى بعين خيالي أن

زواجي قـد عقد في كنيسة ريفيـة ثم ركبت زوجتي عـربةً تـزينها الـزهور في طريقنا إلى مزرعة والدي في «ميسوري» وعند هذه النقطة كنت أتساءل قلقاً: كيف يـاتـرى أبقى الحديث مـوصولاً بينـي وبين عروسي طـوال الطـريق؟! وأذكر أنني قضيت ذات يـوم ساعة بأكملها وأنا أفكـر في حل لهذه المشكلة العويصة بينما أنا أسير وراء المحراث!

وإذ توالت الأعـوام وجدت أن تسعـة وتسعين في المائة من المخاوف التي ساورني القلق بشأنها لم تحدث قط، صحيح أنني أتكلم عن مخاوف الطفـولة والصبا ولكن كثيراً من الرجـال الناضجين لا تقل مخاوفهم سُخْفاً عن مخاوف الأطفال والصبيـان، وفي استطاعتنـا أنا وأنت أن نتخلص من تسعـة أعشار مخاوفنا في التو واللحظة لـو أننا كففنا عن اجترار خواطرنـا واستعنا بالحقائق الثابتة والإحصاءات لنرى إن كان هناك ما يبرر مخاوفنا؟»

إن كارنيجي يقدم منهجين لعلاج المخاوف:

١- المنهج التـاريخي وذلك بأن يراجع الإنســان تاريخه ويـرى هل وقعت الأشيـاء التي كـان يخاف منهــا أم لا؟.. وبما أنها في الغـالـب لم تقع فسـوف ينجح في التخلص من الخوف الجديد.

٢- المنهج الموضوعي في اختبار الحقائق والرجوع إلى الإحصاءات (ولو من خلال الـذاكرة) فإذا كان الإنســان يخاف من ركوب الطـائرات مثلاً فليحص معارفـه الذين سقطـت بهم الطائرات وماتـوا ولن يجد أحداً أو لـن يجد أحداً يذكر مقارنة بضحايا السيارات مثلاً وهنا يتبخر خوفه على سطح الحقيقة..

«العلاج الجذري»

كل ما سبق علاجات مفيدة للخوف ولكنها ليست العلاج الجذري الذي يزيل الخوف والحزن معاً، أما هذا العلاج الجذري العظيم فيتمثل في قول الله عز وجل: ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ ﴿٣٠﴾﴾ [فصلت: ٣٠]

فالإيمان هو أقوى قوة على وجه الأرض تدحر المخاوف والأوهام فالمؤمن بالله وبقضائه وقدره لا يخاف.

والاستقامة تطرد المخاوف لأن المستقيم لا يخشى أحداً ولا شيئاً.

العلاج الجذري للخوف هو: الإيمان والاستقامة.

وفيهما – أيضا – سعادة الدنيا والآخرة.

●●●

هل العمل علاج للقلق والملل؟

هنـاك كثير من الفـلاسفـة والمفكرين يـرون أن العمل هـو أفضل عـلاج للقلق والكآبة والملل، وسوف نسوق آراءهم بالتفصيل..

غير أن هنـاك آخرين يـرون أن العمل ليس علاجـاً للقلق والكآبـة والملل لسبب بسيط، هو أن القلق، والمكتئب، والملول، لا يستطيع الواحد منهم أن يعمل وهو في هذه الحالة النفسية السيئة، بل ولا يستطيع مجرد القراءة..

يقول «أندريه مورا» في كتابه الرائع «فن الحياة»:

«القراءة لا تجدي»

ومن الأخطـاء الشـائعـة الزعـم بأن الاستغراق في القـراءة يكسر شـوكـة الأسى.. لكنّ هـذا في رأيي زعْمٌ باطل، إذ أنني لم أَقْـوَ مرة على تسريـة أساي بـالقـراءة، لأني لم أكن أقـوى في مثل تلك الظـروف على تـركيـز انتبـاهي في كتاب، فـالقراءة تتطلب عقلاً لا يُشغل بسـواها، واعتقد أنها قـد تؤدي دوراً جليلاً في فترات «النقاهـة الذهنية».. أما الكآبـة فلا سبيل إلى الخلاص منها إلا بـاستخدام وسـائل أكثـر وضوحـاً وتحدداً، ولا مجال فيهـا لعدم الانتبـاه: كالكتابة، أو إدارة آلـة دقيقة، أو السير في دروب خطرة.. وليس أفضل للمرء في هذه الأحوال من التعب البدني لأنه يستجلب النوم.

ولكنّ المكتئب لا يلبث أن يقـول في أنين: «لاجدوى لكل هـذا ، إنَّ طُرُقَ علاجك ضعيفـة عقيمة.. وما مـن شيء يقوى على إيقاظ اهتمامي بـالحياة.. ولا شيء يقوى على أن يحملني على نسيان أساي»..

ولكن، كيف عرفت ذلك؟.. هل جربت هذه الطرق في العلاج؟.. خليق بك أن تجرب - على الأقل - قبل أن تتحدث عن النتائج.. فهناك وسائل قد لا تفضي إلى سعادة إيجابية، ولكنها تمهد السبيل إليها.

ونصيحتي إليك في هذا الصدد أن تتجنب قضاء وقت أكثر مما ينبغي في تأمل الماضي، ولستُ أعني أن التأمل في ذاته أمر غير حكيم، فالواقع أن كل قرار لابدَّ أن يسبقه تأمل، ومن ثمَّ لا ضرر من الاستغراق في التأمل إذا ما تعلّق بهدف محدّد واضح.. إنما الضرر في أن يظل الإنسان يقلب في رأسه بلا نهاية- أموراً تتعلّق بخسارة، أو إهانة، أو إساءة، أو -باختصار- أموراً لا سبيل إلى علاجها، والمثل الإنجليزي يقول «لاتَبْكِ على اللبن المراق» كما ينصح دزرائيلي المرء بأن لا يسهب في الإيضاح أو يضج بالشكوى، ويؤثر عن ديكارت قوله:« لقد تعلمت أن أكبح رغباتي، وألا أكافح ضد قوانين الدنيا الأزلية، وأن أؤمن بأن ما لم يتسنَّ لي أن أصيبه إنما كان بالنسبة لي أمراً مستحيلاً» كتاب فن الحياة ص١٠٤ -١٠٥ ثم يتحدث أندريه موروا عن دور العمل في علاج الكآبة وهو ماسوف نتعرض له لاحقا، ولكننا نذكر-بمناسبة الحديث عن القراءة - أنها قد تخرج من الكآبة والملل والقلق بشرطين:

الأول: ألا تكون الكآبة أو الملل أو القلق في أشكال حادة تجعل الذهن مشتتا جدا..

والثاني: أن يصبر الملول أو القلق أو المكتئب على ماقد تبعثه القراءة من ملل في أولها، فإنه إذا صبر قليلاً وتعمق في القراءة أحس بالبهجة والسلوان،

إذا كان الكتـاب الذي يقرأ فيه رائعـاً ويناسبه، فالقـراءة بعكس الطعام، في مائدة الطعـام لا تكون اللقمـة الأخيرة بلذة اللقمـة الأولى أبداً، وفي القـراءة يحصل عكس ذلك، فـالصفحات الأولى من الكتـاب تبدو مملـة وغير فاتحة للشهية -في الغـالب- ولكن الإنسان لا يكاد يصبر ويـوغل في القراءة حتى يـدخل عـالمها البهيـج الرحيب، وخـاصـة روائع القصص فإن القـارئ لا يذوق لـذتها حتى يمعن فيها ويعيش أجواءها ويتعـرف على أبطالها وينفعل مع أحلامهـا وهذا يلزم له الصبر على ملل الصفحـات الأولى من الكتاب أو القصة حيث يـدخل القارئ - في البـداية- نادي أنـاس غربـاء، ولكنه لا يكاد يمعن في الدخول والتعرف حتى يصبحوا أصدقاء، وتلذ له صحبتهم.. والقراءة متعـة لاحد لها لمن اعتـادها يقـول مونتسكيـو: «القراءة سحـر يحول ساعات الملل إلى متعة».

●●●

(قصة طريفة)

وعن كـون العمل لا يعالج القلق ولا الكـآبة ولا يأتي بـراحة البـال وإنما العكس هو الصحيـح: راحة البال هي التـي تدفع للعمل المتقن، يـروي لنا الدكتور يـوسف إدريس قصة طريفة من المأثـور الشعبي المصري وهي تقول بتصرف واختصار: «مَرّ رجل حكيم بنجار من أهل حارته، والنجار يعمل في دور من عمارة بـدقة وإتقـان ويرفع عقيرتـه بـالغناء بصـوت مسموع، فـرفع الرجل رأسه إليه وقال مستفهما:

- هي صنعة أو راحة بال؟!

فقال النجار مفتخراً:

- بل صنعة فأنا نجار «قد» الدنيا!

فابتسم الرجل الحكيم ومضى، ثم خطرت له فكرة فعرَّج على السوق واشترى لحما وخضاراً وفاكهة واستدعى طفلاً وكلفه أن يوصلها إلى بيت النجار وأن يقول لزوجته:

- هذه بعثها زوجك ويريد أن تطبخيها اليوم..

وحين عاد النجار من عمله جائعاً وجد أمامه مائدة حافلة من اللحوم والخضار وبجانبها فاكهة منوعة وطازجة فقال لزوجته باستنكار:

- من أحضر هذه؟

فقالت:

- أنت بعثتها لي

فأنكر وشاجرها وأخذ يفكر هل هي زوجة خائنة فأصابه القلق والهم..

وفي الغد مَرّ به الرجل الحكيم فإذا به في نفس الدور من العمارة ولكنه كاسف البال لا يغني ولا يعمل فأخذ يراقبه فإذا به كلما حاول دق مسمار إما أن يضرب إصبعه أو أن يدقه في غير موضعه فابتسم وقال له:

- هي صنعة وإلا راحة بال؟!

فالتفت عليه النجار ثم قال له:

- أغرب عن وجهي!

فضحك الرجل وذكر له أنه هو الذي بعث بالخضار واللحم والفاكهة صباح أمس ليمتحنه فلما علم النجار أنها لعبة تيقن من براءة زوجته فارتاح باله وعاد إلى عمله بإتقان وبدأ يرفع صوته بالغناء..»

قلت: ولا شك أن القلق الحاد، أو أي شعور حاد ولو كان ابتهاجاً، يمنع من إتقان العمل، ومع هذا فإن العمل، أو حتى الاستغراق في الهواية، يعتبر أفضل وسيلة للخروج من القلق والكآبة والملل والوساوس والهواجس لأن الإنسان حين ينشغل بعمله أو يستغرق في هوايته لا يبقى عنده فراغ ذهني لوساوس والأوهام والمخاوف والقلق والكآبة والملل فما جعل الله لرجل من قلبين في جوفه..

وأكثر المفكرين والمجربين يؤكدون على صحة ذلك، يقول فولتير: «العمل ينجينا من ثلاثة شرور: الضجر والرذيلة والحاجة» ويقول محمود تيمور: «سمعتُ امرءاً يقول: لو كنت أملك صحتي وصفاء ذهني وطمأنينة الحياة من حولي لاستطعت أن أقوم بأعمال جسام وأكتب لي صفحة حافلة بآيات النجاح».. لبثتُ أفكر في هذا القول فبدا لي أنه منطق معكوس، وكان جديراً بصاحبه أن يقول: لو كان لي عمل أؤمن به وأُقبل عليه لأبلغني هذا العمل ما أنشده من موفور الصحة وصفاء الذهن وطمأنينة الحياة».

ويقول الشيخ محمد الغزالي رحمه الله: «ليس في استطاعتنا أن نتحمس لعمل مثير ونحس بالقلق في الوقت نفسه فإن واحداً من هذين الإحساسين

يطرد الآخر».

ويقول [ريختر]: «عندما يقرع الحزن بابي.. أعمل» ويقول اندريه موروا: (لا سعادة بغير عمل يشغلك)

«ولابـد من تنظيف الـذهن وتجديـده من آن إلى آخـر فـلا سعـادة بـلا نسيان.. وما عـرفت قط رجلاً عاملاً حقا يستشعـر الشقاء خلال العمل، إذ أنه ينسى نفسه في العمل، كما يفعل الطفل في اللعب.. لـذلك يرى الأذكياء في العمل مهـربا من الفكـر، وهو مهـرب معقول حكيم، فـالفكر بـلا عمل خطر على نفس الإنسـان، على أن العمل وحده لا يكفي، بـل يجب أن يكون العمل متناسقاً مع المجتمع الـذي تعيش فيه، وأن تجد نفسك وسط جماعـة تتجـه جهودهـا اتجاه جهودك وتجد في وسطهـا اهتمامـاً بنواحي نشـاطك..» ويقـول جيمس مـرسل: «إن القلق يكون أقـرب إلى الاستحـواذ عليك لا في أوقـات عملك وإنما في وقـت فـراغك من العمل، فـالخيـال إذ ذاك يجمح ويقلّب كل صفـوف الاحتمالات، وعـلاج ذلك هـو أن تنشغل بعملٍ جـاد» ويقول المثل الإنجليزي «العمل يبـدِّد القلق».. والأقوال في هذا المعنى الهام كثيرة..

وقد ذكرت هـذه الحقيقة، وهي أن العمل يطرد القلق، لأخ عـزيز شكا لي من قلقه، فقال ضاحكاً: وإذا كان سبب قلقي هو العمل نفسه؟!

قلت: هنـا بـالـذات من المؤكـد أن العـلاج هـو المزيـد من العمل، لأن الإنسان يقلـق من عمله إذا لم يـؤده على ما يرام، وبشكـل يرضي ضميره، أو

إذا كـان قد أجّل عمل اليـوم إلى الغـد فتراكمت عليه الأعمال، أو إذا كـان لديـه في عمله مشكلات لم يستطع أن يصل فيهـا إلى قرار، فإن الحيرة تصيب بقلق شـديد وكـآبة، وعـلاج هـذا القلق هو «العمل» أيضـاً بأن تجمع «كل المعلومات» حول المشكـلات التي تؤرقك في العمل بحيث تتوصل إلى أصل المشكلة ومـا هو أفضل حل لها ثم تشرع في تنفيـذه فوراً وبحماسـة مستمرة، أما تـراكم العمل بعـد العودة من الإجازة أو بسبـب ظروف قاهـرة أو لكسل عابـر فإن علاجـه عدم الارتبـاك أمامـه بل تنظيمه ثم البدء بـإنجاز «الأهم فـالمهم» مع إدراك أن العمل الكثير والقليـل هنـا سيـان لأنك لن تنجـز في الوقت الواحد إلا عمـلاً واحداً، وكل إنجاز يزودك بالوقـود اللازم لإنجاز ما بعده، ومع الاستغـراق في العمل لن يكون لديك وقت للقلق، وهـذه العبارة «لا وقت للقلق» هي بالضبط العبارة التي قالها ونستون تشرشل رئيس وزراء بريطانيا الراحل حين كانت لندن تُضْرَب بالقنابل من قِبَلِ ألمانيا..

سأله الصحفيون:

- هل أن تقلق؟

فقال:

- لا وقت للقلق..

لماذا؟

لأنه كان يعمل ١٨ ساعة في اليوم.

ديل كارنيجي في كتاب:

«دع القلق وابدأ الحياة»

زارني شاب عزيـز علي، وقال لي: اختر لي كتاباً جيـداً واعلم أنني مسدود الشهية نحو القـراءة، في عصر التلفزيون والفيديو والكرة، فقـدمت إليه بعد تفكير قصير- كتـاب «دع القلق وابـدأ الحيـاة» لـديل كـارنيجي، فتصفح عنوانه بدهشـة ثم قال: لا أظن هذا كتاباً شهياً يُقَـدَّم لفاقد الشهية، ثم إنني لا أشكـو من القلق والحمد للـه، فقلت: أمـا أنه كتـاب شهي أو غير شهي فسـوف تحكم عليه بعـد قـراءتـه، وأما أنك لا تشكـو من القلق فـلا أظن- يـاصديقي - أن هنـاك إنسـاناً متمـدنـاً في هذا العصر، لا يشكـو من القلق بشكل أو بـآخر، فـالعصر سريع مضطرب متـوتر ومليء بما يشـد الأعصاب ويقلق النفوس..

وبعد أيـام عاد لي الشاب العزيـز فقال إنني قرأت الكتاب، وإنـه كتاب ممتع لـذيذ، ومليء بـالقصص والحكـايات والتجـارب، ولكنني أتعجب من شيء واحد..

قلت: وما هو هذا الشيء؟

قال: هـو كون هذا الكتـاب تُرجم إلى جُل لغات الأرض، وكـان من أكثر الكتب الحديثـة انتشاراً.. يُخيَّل إليَّ أنـه كتاب سهل ليس فيـه إلا الحكايـات والحكم.. يُخيَّل لي أنني أستطيع تأليف مثله في شهر!

قلت باسماً: يُخَيَّل إليك، لقد أحسنت التعبير يا صديقي، فما أسهل الخيال وما أصعب تحقيقه! فالأعمال المتقنة والأساليب الجيدة تبدو في بساطة سهلة وكأنها فينا أو صادرة منا ولكن بساطتها هي بساطة الموهبة الكبيرة والجهد الذي يُخفي الجهد، فكأنها اللون الأبيض الذي هو أسهل الألوان جميعاً وهو مع ذلك أكثرها تعقيداً لأنه مكون من ألوان الطيف مجتمعة، ذلك ما يطلقون عليه البساطة الموهوبة أو السهل الممتنع وإنني بالمناسبة أنصح للقراء أن يقتنوا كتاب (دع القلق وابدأ الحياة) لديل كارنيجي، وأن يقرأوه ليستمتعوا به ويستفيدوا منه، فهو ليس كتابا أكاديميا مليئا بالمصطلحات المعقدة والتقريرات الباردة، ولكنه كتاب ينتفض بالحرارة والحياة، كُتِبَ لعامة الناس، وتحدث فيه المؤلف عن تجاربه بصدق، ولم يكتفِ بتجاربه الشخصية، بل تحدث عن تجارب الكثيرين من مختلف الطبقات، واستفاد من مخزون التاريخ البشري المليء بالحكم والتجارب والعظات، وقدم ذلك كله بشكل منسق ميسر.

●●●

علاج الكآبة

الكآبة من أمراض العصر الخطيرة التي تزداد انتشاراً وشراسة، يغذي لهيبها ما اتسم به العصر من سرعة وضراوة في المنافسة وبعد عن منابع الإيمان العذبة..

وديل كارنيجي يعقد فصلا كاملاً للكآبة أو «السوداء» كما سماها في كتابه

«دع القلق وابـدأ الحياة» ويقـدم لنا علاجـاً معنويـا يضمن لمن يتعاطـاه أن يُشْفى منها في بحـر أسبوعين، أما هذا العـلاج السحري فهو ما قـدمه العالم النفسي «ألفرد أدلـر» في كتابـه «ماذا تعني لـك الحياة» بقولـه: في وسعكم أن تبرأوا من مرضكم في أسبوعين إذا جرَّبتم هذا الـوصفة: حاولوا في كل يوم أن ترفهوا عن شخص واحد».

قلت: ومن حقنـا أن نناقش هـذا العـلاج السحري المزعـوم، فهو عـلاج يبـدو لنـا متناقضـا كأن نقـول لفـاقـد الشهية: كُلْ وينتهي الأمـر، أو نقـول للمشلول: اركُض تشف فوراً!.

فـالمصـاب بـالكآبـة غير قـادر على الترفيـه عن نفسـه فكيف يـرفـه عن الآخرين وفاقد الشيء لا يعطيه.

هذا أوضح طعن في علاج مرض الكآبة الذي صفَّق له ديل كارنيجي..

ومع ذلك فهو ليس بـالطعن السليم تماماً، فالمصاب بالكـآبة يختلف عن المشلول وفاقـد الشهية، وإذا شبهناه بهما فإن العـلاج السحري المقترح يشبه أن نقول للمشلول: دع الآخـرين يركضوا أمامك.. ونقول لفـاقد الشهية: دع الآخرين يتناولوا أمامك أجود الأطباق والأطعمة...

فالمصاب بـالكآبة لا يستطيع الترفيه عن نفسـه ولكنه يستطيع الترفيه عن الآخرين، والكآبة-على عكس ما يعتقد - أكثر ما تنتشر بين الأغنياء المترفين وبين النجوم اللامعين، وهناك أكثـر من نجم ونجمة سينمائية انتحروا بسبب الكآبة من بينهم مارلين مونرو..

إذن فإن قـدرة هؤلاء على الترفيـه عن الآخرين ممكنـة، بل وسهلة أيضـاً، فالأرض مليئة بـالتعساء الذين يُرفَّه عنهـم قليل من المال والمعونة أو الموقف المؤازر.. وهذا الترفيه عن الآخرين يبدد الكآبة من نفس المكتئب..

إنه عـلاج جيد ولكن ينقصه ركن هـام وأساسي سوف نتحدث عنـه بعد التوغل قليلاً في قراءة هذا الفصل..

يقول ديل كارنيجي نقلاً عن العالم النفسي المشهور الفرد أدلر:

«لا يخرج مـرض السـوداء (الكـآبـة) في الحقيقـة عن أنـه نقمـة وتقـريع موجهـان إلى الغير، وإن كان المريض به يبـدو كما لو كـان يوجه هـذه النقمة وهذا التقـريع إلى نفسه، استـدراراً لعطف الناس واجتـلاباً لاهتمامهم وكثيراً ما يبدأ المريض بالسوداء في سرد ذكرياته بقوله: «أذكر أنني في طفولتي كنت أرغب في الاستلقـاء على الأريكـة، ولكني وجدت أخي مستلقيـاً عليهـا، ولم يحمله على مفـارقتهـا سـوى بكـائي ونحيبي».. وقــد يلجأ بعض المرضى بـالسـوداء إلى الانتقــام بقتل أنفسهم، ولهذا يتحتـم على الطبيب أن يقطع عليهم سيل الأعذار التي ينتحلونها للإقـدام على الانتحار، وطريقتي الخاصة في تخفيف حـدة التوتـر عن هؤلاء المرضى تتلخص في اقتراح اقترحـه عليهم وهو «لا تفعلـوا شيئاً لا تـرغبون في عملـه» وقد يبـدو هذا الاقتراح غـاية في البساطة ولكنـه في الواقع يمس متاعبهم في صميمها، فلـو استطاع المريض منهم أن يفعل مـا يـريده هـو، فلن يلـوم أحداً غيره، ولـن يبقى أمامـه مجال للانتقام من أحد!

وقد يحدث أن يجيبني المريض، إذا طلبت إليـه أن يفعل ما يريده، بقـوله: «ليس هناك ما أريد أن أفعله!» ولكني أكـون مستعداً لهذه الإجابة، لطول ما سمعتها، فأقول لـه: «إذن لا تفعل ما لا تريده!..» وأحيـاناً يقول لي المريض إذا سألتـه ماذا يـريد:«أريـد أن أمكث طـوال الوقت في فـراشي لا أبرحـه» وأعلم أنني إن أقررته على هذه الرغبـة، فسوف يتخلى عنها تمشياً مع رغبته في السيطرة، وإن أنا انتقدت هـذه الرغبة فسوف يقيم عليَّ حربا عـواناً، ولذلك أقـره دائماً على رغبته! وثمـة خطـة أخـرى أهدف من ورائهـا إلى تغيير مجرى حياة المريض مباشرة، فأقول لـه:«إنك تستطيع أن تبرأ في خلال أسبوعين إذا جربت هذه الوصفة: حاول أن ترفه في كل يوم عن شخص واحد».

واستجـابات المرضـى لهذه النصيحة تستحق التأمل والنظـر، فمن قـائل يقول: «لقد فعلت هذا طيلة حياتي» وهو في الحق لم يفعله بتاتاً! إلى آخر يعد بأن يفكـر في الأمـر ثم لا يفكـر.. وقد أقـول لأحـدهم: «يمكنك استغـلال الـوقت الذي تستغـرقـه في استجـلاب النوم في التفكير في إسعـاد شخص، وبهذا تتقدم سريعـاً نحو الشفاء» ثم حين ألقـاه في اليوم التـالي أسأله: «هل فكـرت فيما اقترحتـه عليك بـالأمس؟» فيقـول: « لقـد استسلمت للنـوم في اللحظـة التي لامست فيهـا الفـراش، فلـم يكن لـديَّ وقت للتفكير!» وقـد يجيب أحد المرضى بقوله «لا أستطيع أن أفكر في شيء من هذا، فإنني شديد القلق» فأقول له: «لا تكف عن القلق ولكن فكر بين الفينة والفينة في إسعاد شخص» وقـد يسألنـي أحـدهم: «لماذا أسعـد الآخـريـن؟ إن الآخـرين لا

يحاولـون إسعـادي!» فأجيبـه : «إن صحتـك تتطلب ذلك. وسـوف يعـاني الآخرون مثلما تعـاني إذا لم يحاولوا إسعـادك» وأنا أبتغي من وراء هـذا كله أن أحـول اهتمام مرضـاي إلى الغير، فمتى انـدمج المريض في جماعتـه، وأصبح معهم على قدم المساواة يعاونهم ويساندهم فقد برىء.

ألا بذكر الله تطمئن القلوب

أما الـركن الأساسي والهام الـذي أغفله ديـل كارينجي أو كـاد، في علاج مختلف الأدواء والعلل النفسيـة كالقلق والأرق والكـآبة ومختلف المشكـلات النفسيـة والعـاطفيـة بل والاجتماعيـة أيضـاً فهـو الإيمان العميق بـالله العلي العظيم، فبدون هـذا الإيمان تبدو الحياة سراباً في سراب، وعبثـاً وعبثاً وصرخة مخيفـة في النفس والآفـاق، ويبـدو النـاس وحوشـاً في غـابـة بـلا ضمائر ولا أخـلاق ولا غـايات ولا أهـداف، والإيمان العميق بـالله العلي العظيم أسمى وأعظم من أن يكـون مجرد عـلاج لـداء مهما بلغ هـذا الـداء فـالإيمان واجب أسـاسي والـركن الأول في حيـاة كل إنسـان وبدونـه تنهـدُّ هـذه الحيـاة من القـواعد. واسترواح نفس الإنسـان لهذا الإيمان العظيم الذي يمـلأ خلايـاه وحنايـاه ويفسر له الـوجود ومـا بعد الـوجود فـوق أنه يعصمه مـن الضياع والضلال ومتاهات الكفر القاتلـة، فإنه أيضاً يحقق له السعادة ويعصمه من الأدواء النفسية القاتلة، ويجعله في منعة منهـا، فهو - بحق- الوقاية العظيمة منها قبل أن تحصل، والعـلاج المؤكد لها بعـد أن تحصل.. إن حصلت.. قال الله عز وجل: ﴿ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ

الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾ [الرعد: ٢٨] وذكر الله سبحانه وتعالى تنشرح معه وتطمئن له القلوب في أي لحظة من ليل أو نهار ولكن الذكر العظيم الذي تكتسب منه النفس الطمأنينة الثابتة ليس هو مجرد الذكر باللسان بل هو الالتزام والاستقامة وفي ذلك غاية السمو لأن ذكر الله والتزام أوامره يحجزنا عن الآثام وعن الخطايا التي تؤرق الإنسان وتنهش جهازه العصبي بشعور وبدون شعور. كما يؤدي لك إلى التحلي بالفضائل والأخلاق الكريمة التي هي أنيس لداخل النفس، ويؤدي إلى العمل المخلص نحو مساعدة الآخرين والترفيه عنهم بشكل دائم وليس كعلاج مؤقت للكآبة..

وقال رسول الله ﷺ: إذا فزع أحدكم من النوم فليقل: «أعوذ بكلمات الله التامات من غضبه وعقابه وشره ومن همزات الشياطين و إن يحضرون، فإنها لا تضره».

قال راوي الحديث: وكان عبد الله بن عمر يلقنها مَنْ عَقَلَ مِن ولده..

وفي رواية للنسائي قال: كان خالد بن الوليد رجلاً يفزع في منامه فذكر ذلك لرسول الله ﷺ، فقال النبي ﷺ اذا اضطجعت فقل: بسم الله أعوذ بكلمات الله التامة.. فذكر مثله..

وعن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال:دخل رسول الله ﷺ ذات يوم المسجد، فاذا هو برجل من الأنصار يقال له: أبو أمامه، جالساً فيه، فقال: يا أبا أمامة مالي أراك جالساً في المسجد في غير وقت صلاة؟ قال: هموم لزمتني.. وديون يارسول الله.

قال: أفلا أعلمك كلاماً إذا قلته أذهب الله عز وجل همك، وقضى عنك دينك؟ فقال: بلى يارسول الله.

قال: قل إذا أصبحت وإذا أمسيت: اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، وأعوذ بك من العجز والكسل، وأعوذ بك من البخل والجبن، وأعوذ بك من غلبة الدين، وقهر الرجال..

قال: فقلت ذلك فأذهب الله عز وجل همي، وقضى عني ديني.

وقال رسول الله ﷺ: ما أصاب أحداً قط هم ولا حزن فقال: اللهم إني عبدك وابن عبدك وابن أمتك، ناصيتي بيدك ماض في حكمك عدل قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك أو أنزلته في كتابك، أو علمته أحداً من خلقك، أو استأثرت به في علم الغيب عندك: أن تجعل القرآن ربيع قلبي، ونور صدري، وجلاء حزني، وذهاب همي.. ألا أذهب الله عز وجل همه وأبدله مكانه فرحاً.

قالوا: يارسول الله ينبغي لنا أن نتعلم هؤلاء الكلمات؟ قال: أجل ينبغي لمن سمعهن أن يتعلمهن.

والعبادة، والصلاة خاصة، تُريح النفس وتُطَمْئِن القلب، وتُزيل الهم، وتسمو بالروح، وتطلق أشواقها في آفاق وضيئة من السعادة والخشوع..

وديل كارنيجي في كتابه هذا (دع القلق وابدأ الحياة) يقدم بعض اللقطات حول الدين كعلاج للقلق والأرق والكآبة ولكنها لقطات مبتسرة ليس فيها ذلك الفهم العميق للإيمان كمنهج حياة وصفة نفس، وإنما هي

أشبه ما تكون بالوصفات المؤقتة أو المسكنة وهو ما نرفضه في مجال الحديث عن الإيمان الذي هو - في واقع الأمر- أهم الأشياء على الإطلاق في حياة الإنسان، ولا عجب فالمؤلف قد ضل عن الدين الصحيح.

وقد ألف الداعية الإسلامي الكريم الشيخ محمد الغزالي كتابا جميلا عنوانه «جدد حياتك» كله تعقيب على كتاب «دع القلق وابدأ الحياة» لديل كارنيجي، حيث أبدى الشيخ الغزالي - رحمه الله - إعجابه بهذا الكتاب، وَرَدَّ معظم أفكاره النيرة إلى أصول إسلامية.

وخلاصة القول إن كتاب (دع القلق وابدأ الحياة) لديل كارنيجي من الكتب الفريدة والجيدة في المكتبة الإنسانية عامة، وهو جدير بالقراءة والاقتناء للعودة إليه بين حين وحين، ولكن على أن نعلم أن العلاج الحقيقي والأصيل لأدواء النفس وعللها هو الإيمان العميق بالله العلي العظيم.

●●●

ماهي الأمور التي تقلق أكثر؟

لم تكن كلمة (قلق) شائعة في تراثنا العربي، رغم أن معناها في قواميس العربية (الانزعاج) وهو نفس المعنى الذي يستخدمه الناس لها الآن، ويستخدمه علماء النفس العرب، أما الكلمة الشائعة في تراثنا العربي فهي كلمة (الهم) بمعنى (القلق) الآن..

قال أبو الطيب:

والهم يخترمُ الجسيم نحـــــافـــــــة

ويُشيـب نـــــاصيـــــــة الصبـيِّ وَيُهْرِمُ

ولكن ما هي الأمور التي تصيب الإنسان بالقلق أو الهم أكثر من غيرها؟

علماء النفس المحدثون ذكر بعضهم هذه الأمور مرتبة، وسوف نفصلها لاحقا، أما في تراثنا العربي فنجد أن تلك الأمور تتناثر في مختلف الأبواب على شكل حكم، يقول صاحب كتاب محاضرات الأدباء:

«تسعة لا ينامون:

١- مريضٌ لا طبيب له..

٢- والكثير المال يخاف على ماله..

٣- والهامُّ بِدَمٍ يسفكه..

٤- والمطلع على السوء في أهله..

٥- المحارب يخاف هجوم العدو..

٦- والغارم لا مال عنده..

٧- والعاشق ليلة زواج معشوقه..

٨- والمغصوب ماله..

٩- ومُتَمنِّي الشر للناس يتفكر في غشهم..»!

قلت:

الحقيقة أنه ذكر أموراً أو دواهي لا يحسد أصحابها عليها بل يُرْحمون!

وهي أمور تُقْلق أقوى الناس أعصابا وأشدهم ثباتاً ومراساً.. فالمطلع على السوء في أهله - والعياذ بالله - في حالة من القلق والألم يرثى لها.

والعاشق ليلة زواج معشوقه لا تسعه الأرض بما رحبت..

والمريض الذي لا طبيب له تنهار أعصابه.. والمغصوب ماله في حالة من القهر والهم لا يعلم بها إلا الله..

والمحارب يخاف هجوم العدو لا يهدأ ولا ينام لأنه مع الموت على ميعاد..

والهامّ بدم يسفكه قدم همّ بشر عظيم ملأ أعصابه وشرايينه بالسم الفتاك فهو لا يهدأ ولا يقر..

والغارم لا مال عنده في حالة بائسة من الذل والخوف والقلق والتفكير أمام طريق مسدود..

هكذا رتب «الراغب» هذه الأمور..

وكل قارىء يستطيع أن يرتب هذه الأمور الكريهة - حمانا الله جميعاً منها - حسب ما يراه..

أما أنا فأحاول أن أرتب هذه الأمور حسب شدة إثارتها للقلق كما يلي:

١- المُطَّلع على السوء في أهله..

٢- المحارب يخاف هجوم العدو..

٣- الغارم لا مال عنده..

٤- المغصوب ماله..

٥- العاشق ليلة زواج معشوقه ..

٦- المريض لا طبيب له..

٧- الهام بدم يسفكه..

٨- متمنٍّي الشر للناس يتفكّر في غشهم..

٩- الكثير المال يخاف على ماله..

أما تأخيرنا الأمرين (٧ , ٨) فيعود إلى أن صاحبيهما يستطيعان التخلي عن هذا الشر الآثم المقلق فيختفي القلق فوراً وتحل محله طمأنينة الخير..

وانظر -أخي القارىء- إلى صاحب المال الكثير يخاف على ماله كيف عده مؤلف الكتاب من أشد الناس قلقاً.. وهذا هو الحاصل فعلاً.. لتدرك أن هذه الدنيا ما عليها مستريح.. والخوف على المال ليس من عدو يأخذه أو مغتصب يسطو عليه فقط ولكن هناك القلق من خسارته أثناء استثماره وتحريكه.. وهو قلق دائم وخوف حقيقي.

●●●

وسوف نتحدَّث قليلاً عن كثير المال يخاف على ماله، لأنه يُشَكِّل ظاهرة واسعة النطاق، بين الأغنياء جداً وبين متوسطي الحال، دون بقية الحالات

الثمان الأخرى، لأنها حالات فردية ولا تشكل ظاهرة..

ومع أن العصر الحديث ندر فيه مصادرة الأموال ظلما كما كان سائداً في العصور الغابرة، إلا أن عصرنا الحديث انتشر فيه أمران جعل القلق الذي يسببه المال ظاهرة منتشرة وعنيفة جداً، وهذان الأمران هما:

١ - شيوع المضاربات على الأسهم والعملات والسلع والأراضي البيضاء، وخاصة بين الأغنياء وأرباب رؤوس الأموال، وهذه المضاربات تجعلهم في قلق دائم، حين تهبط الأسعار، وحين ترتفع الأسعار، فكأنهم حالهم حال العاشق المسكين الذي وصفه الشاعر فقال:

فما في الأرض أشقى من مُحِبٍ
وإنْ وَجَدَ الهوى حُلْوَ المذاق
تراه باكياً في كل وقتٍ
مخافة فُرْقَةٍ أو لاشتياق
فيبكي إن نأوا شوقاً إليهم
ويبكي إن دنوا خوفَ الفراقِ
فتسخن عَيْنُهُ عند التنائي
وتسخن عينه عند التلاقي

فالمضارب يقلق إذا ارتفعت الأسهم - ونحوها من سلع المضاربة - خشية أن يبيع فيتواصل الارتفاع، ويقلق إذا انخفضت الأسهم وتتعلق عيناه بالشاشة ينظر لها في ذعر.. كما قال الشاعر:

نَظَـــــرَتْ إليك بِـأَعْيُنٍ مُحْمَـــــرَّةٍ
نَظَــرَ التيـــوسِ إلى شِفَــارِ الجازِرِ!!

وديل كـارنيجي يقـول: «الملاحـظ أنـه إذا انخفضت أسعـار الأسهم في البورصة ارتفعت نسبة السكر في دم وبول المضاربين»!!

٢- انشار ظـاهرة الديون في هـذا العصر على أوسع نطاق وبشكل لم يسبق لـه مثيـل في كل أطـوار التـاريـخ، فلم ينج منهـا إلا من عصـم الله، المليـونير يستـدين، والفقير يقترض، ومتوسط الـدخل يشتري بـالتقسيط ديون×ديـون.. وهي = قلق ÷ قلق..بــدون أدنى شك.. فـالـدين هـو القلـق بعينـه..ومثلنـا الشعبي يقـول: «لا همَّ إلا هم الــدين ولا وجع إلا وجع العين» وإذا راجعت ميزانيات البنوك وجدتها تطلب الناس مليـارات مخيفة حقاً! والأغنياء هم أكثر النـاس استدانـة بفعل الطمع والجشع.. والدين مع فـوائده مؤكـد التسديـد، والحصول على رأس المال- فضلاً عن الأرباح- ليس مـؤكداً أبداً.. فكأن جزءاً كبيراً جـداً.. وهائلاً.. من الحضـارة الـرأسمالية المعـاصرة.. صالـة قمار كبيرة.. وخطيرة.. ومقلقة.. ومخيفـة.. ورسول الله ﷺ يقول: «تعس عبـد الدرهم تعس عبد الدينار» ويقول «لا تخيفوا أنفسكم بعـد أمنها، قالوا: وماذاك يارسول الله؟ قال: الدين» وقـد فطن فيلسوف من تلك الحضارة/ برتـراند راسل/ إلى قلق.. وسخافة المخاطرة في النظام المالي المعاصر..

فقال في كتابه الرائع «غزو السعادة»:

(إن من حماقات الحضارة الأمريكيـة المعاصرة أن الرجل الأمريكي يسعى

وراء استثمار قد تبلغ عـوائده ١٠٪ وهو محفوف بالمخاطـر والقلق، ويفضله على استثمار مضمون تبلغ عوائده ٥٪ بدون أي مخاطر ولا قلق)..

قلت: إن الدخل الثابت المضمون بإذن الله يريح الأعصاب ويطرد القلق والهم، وبالإمكـان حصول الأغنيـاء عليه عن طـريق العقارات ذات المواقع الجيدة وأسهم الشركـات الراسخة التي تصرف أربـاحاً بانتظـام وتنمو ولكن كثيراً منهم يفضلـون على هـذا الـدخل الثـابت المضمـون - بإذن الله - المضـاربة في الأسهم والعمـلات والسلع والأراضي البيضـاء طمعاً في عـائد أكبر كله هم وخوف وقلق وقد يخسر الواحـد منهم كل رأس ماله إذا كان قد أفرط في الاستدانة..

●●●

وعوداً إلى سؤلنـا: ماهي الأمور التي تقلق أكثر، فقـد ذكرنا المثل الشعبي: «لاهم إلا هم الدين.. » وهكذا يذكرنا بمثل آخر: «لاهم إلا هم العرس، ولا وجع إلا وجع الضرس» والـزواج مقلق فعـلاً ليس بتكاليفـه الماديـة فقط بل وبما هـو أهم، بخوف الإنسـان من عدم التـوفيق، فهو لا يـدري على ماهـو مقدم، بـالضبط، وقلق الفتاة أشد من قلق الفتى، فهي يملكهـا الحياء، وهي قـد وضعت مستقبلها في زورق رجل مجهـول نسبيـا، وهي تتأثر من الطـلاق ومن عدم التوفيق أكثـر مما يتأثر الرجل، وخاصـة في مجتمعنا حيث النظرة إلى المطلقة نظرة جائرة وظالمة..

●●●

وقد عدّ أبو القاسم الأصفهاني ستة يكثرون السخط، وستة أشقياء، والقاسم المشترك بين هؤلاء وهؤلاء هو القلق الشديد، وإن كان قلقهم درجات..

فأما الستة الأوائل فهم بدون إضافة منا:

١- الإنسان المترف..

٢- والشيخ القلق..

٣- والأديب العديم الحلم..

٤- والباذل نصيحته للأحمق..

٥- والسفيه.

٦- والمكلف عملا بغير رفق.

وأما الأشقياء الستة فهم مع بعض الإضافة:

١- من لم يرض بما قسم له.. فإنه لا يزال في قلق وشقاء كناطح صخرة يوماً ليوهنها.

٢- ومن أطال أساه على ما أبر عنه ولم يتعزَّ عنه ويتناساه فإنه في غمٍّ لا فائدة منه ولا أمل معه..

٣- ومَنْ حسد مَنْ فوقه فإنه لايزال يرى مايسوءه.. ولا راحة لحسود..

٤- ومن فتح للطمع قلبه فإنه لا يزال حريصاً متحرقا شقيا بما بين يديه متطلِّعاً لما لا يملك..

٥- ومن يعمل الأعمال ولا يتمها فإنه يتحسر على ما عمل ويفقد ثقته

فيما سوف يعمل، وقد قيل «أصعبُ الأشياءِ سَلْخُ الذَّنَب»!

٦- ومَنْ طَبْعُه الغضب فإن الغضب جمرة الشقاء، ولا سرور لغضوب..

●●●

وقد رتّب العـالم النفسي «هولمز» معظم الأشيـاء التي تقلق الناس، حسب شدة إقـلاقها في اعتقاده، ووضعها على درجـات أعلاها ١٠٠، وقـد جاءت كما يلي:

١- خيانة شريك الحياة: ١٠٠

٢- الطلاق: ٧٣.

٣- السجن: ٦٣

٤- وفاة أحد أفراد الأسرة: ٦٣

٥- الإصابة بحادث أو مرض شديد: ٥٣

٦- الزواج: ٥٠

٧- الفصل من العمل: ٤٧

٨- الزواج غير الموفق: ٤٥

٩- التقاعد من العمل: ٤٥

١٠- اضطراب صحي أو سلوكي لأحد أفراد الأسرة: ٤٤

١١- الحمل: ٣٩.

١٢- مشكلات جنسية: ٣٩

١٣- تغيير جذري في تجارة المرء: ٣٩

١٤- الخسارة المالية أو المكسب المفاجيء: ٣٨

١٥- وفاة صديق عزيز:٣٧.

١٦- تغيير في طبيعة العمل:٣٦.

١٧- زيادة الخلافات الزوجية أو الملل الزوجي: ٣٥

١٨- الحصول على قرض كبير: ٣١.

١٩- عدم سداد دين: ٣٠

٢٠- خصم من المرتب أو ترقية: ٢٩

٢١- رحيل أحد الأبناء من المنزل:٢٩

٢٢- متاعب الحموات: ٢٩

٢٣- إنجاز شخصي رائع: ٢٨

٢٤- عمل الزوجة أو استقالتها: ٢٦

٢٥- بداية الدراسة أو توقفها: ٢٦

٢٦- تغيير المنزل والجيران: ٢٥

٢٧- تعديل في أسلوب الحياة: ٢٤

٢٨- متاعب مع رئيسك في العمل: ٢٣

٢٩- تغيير رئيسي في ظروف العمل أو دوامه: ٢٠

٣٠- الانتقال إلى عمل جديد أو مدرسة جديدة: ٢٠

٣١- تغيير ملموس في نوع الترفيه المعتاد: ١٩

٣٢- تغيير في الأنشطة الاجتماعية: ١٨

٣٣- الحصول على قرض صغير: ١٧

٣٤- تغيير مواعيد النوم: ١٦

٣٥- تغيير في مواعيد لقاء الأسرة:١٥

٣٦- تغيير في عادات الطعام (حمية) مثلا: ١٥

٣٧- الإجازة: ١٣

٣٨- الأعياد: ١٢

٣٩- مخالفة أنظمة المرور:١١

ويلاحظ أن هـذا العالم النفسي قد ذكر بعض الأمـور السارة واعتبرها تثير القلق، ومعـه حق، فبعـض الأمـور السـارة قـد يترتب عليهـا مسئوليـات جديـدة، أو تغيير في نمط الحياة، أو تكون مفـاجئة تثير مشاعـر الإنسان كما قال الشاعر العربي:

طَفَحَ السرور عليَّ حتى إنَّـــــــهُ

من عُظْمِ مـــا قـــد سرَّني أبكـــاني

ويقـول العالم النفسي «هـولمز» والـذي وضع الترتيب المذكور: إجمع نقـاط القلق التي تعرضت لها خلال السنـة الأخيرة فإن وصلت إلى ٣٠٠ نقطة فإن ذلك قـد يؤدي إلى حـدوث اضطراب نفسي كـالاكتئاب التفـاعلي أو القلق النفسي الشديد الذي يحتاج إلى مسـاعدة الطبيب النفسي في علاجه.. أما إذا قلَّت عن ذلك فقد يكون القلق محتملاً..

وقد اعتبر هذا العـالم خيانة أحد الشريكين هي العـلامة القصوى للقلق،

أو هي أشد الأمور إثارة للقلق، قلت:

والشك العنيف في خيانة شريك الحياة أشد إثارة للقلق من اليقين المبين، فإن اليقين يتورث عنه غضب وألم وثورة لا قلق، أما الشك فهو الذي يقلق الإنسان جدا، وكل ما فيه صراع فإن فيه قلقا يزيد أو ينقص بمقدار ذلك الصراع، وفي قصة «الرباط المُقَدَّس» لتوفيق الحكيم نجد رجلين قريبين من بعضهما، أحدهما تأكد يقيناً من خيانة زوجته له فطلقها وهو بعد أن اتخذ قراره، أما الثاني فقد شك في خيانة زوجته له شكاً شديداً ولكنه فقد الدليل المؤكد على برائتها أو خيانتها فأصابه ما يشبه الجنون وأخذ يدقق في ملامح وأشباه طفله الصغير بقلق هائل ثم انتحروا والعياذ بالله..

وقانا الله وإياكم شر القلق وما يؤدي إليه.

●●●

خصال تطرد القلق والهم

كل ما يسعى له الناس – كما يقـول ابن حزم - إنما هو لطرد الهم بشكل أو بآخر، وبهذا فإن طرد القلق والهم – ما أمكن – هدف عظيم كبير يستحق ما نبذله فيه من جهد..

ومن الخصال التي تطرد القلق والهم بإذن الله تعالى..

(الإيمان)

إن الإيمان بالله عز وجل، وبقـدره خيره وشره، يهب الإنسان أقوى قوة على وجه الأرض، ويجعله يصمـد في وجه المصائب والكوارث، فـوق أنه يفسر له الكون والحيـاة التفسير الصحيح وفق تصورنا الإسلامي الشـامل والمنزل من الله عز وجل..

(الاستقامة)

والاستقامـة كلمة شاملة جـامعة وهي تنبع من الإيمان الطهور، والـرسول ﷺ يقول: «قل آمنـت بالله ثم استقم» فالمستقيم لا يخاف شيئـاً ولا يقلق من شيء، وهـو بشر يخطيء ويـذنب ولكن ميـزتـه أنـه يستغفـر ويتـوب ويتبع السيئة الحسنة فتمحوها، قال الله عز وجل:

«إن الحسنات يذهبن السيئات» سورة هود ١١٤.

والمؤمن المستقيم يحيا حيـاة طيبة لا خـوف فيها ولا حزن، قـال عز وجل:

﴿ مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾ ﴾ [النحل: ٩٧]

وقال سبحانه وتعالى: «ومن يتق الله يجعل له مخرجاً ويرزقه من حيث لا يحتسب» الأنفال ٢٩.

وقال تبارك وتعالى: ﴿ إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿١٣﴾ ﴾ [الأحقاف: ١٣]

●●●

(ذكر الله)

ذكر الله بلسم القلوب، قال الله عز وجل:

«ألا بذكر الله تطمئن القلوب» والسعيد هو الذي لا يزال لسانه رطباً من ذكر الله عز وجل فإن ذلك يشرح له صدره وييسر له أمره.

وكذلك الصلاة الخاشعة فإنها تغسل القلب من أدران هذه الدنيا، وتنهى عن الفحشاء والمنكر، وقد كان رسول الله ﷺ إذا حزبه أمر قال لبلال: **«يابلال، أرحنا بالصلاة»**..

(سعة الأفق)

إنها صفة رائعة تساعد على دحر القلق وعلى النجاح في الحياة بشكل عام، وعلى الاحتفاظ بالصداقات والسعادة مع العائلة لأن صاحب الأفق الواسع يفهم طبائع الناس ويقدر المتغيرات ويضع نفسه موضع الآخرين ويقدر الظروف ماخفي منها وما بان..

وبالنسبة لموضوع القلق بالذات فإن صاحب الأفق الواسع يتفهم الأمور، ويعلم حين يصاب بمشكلة أو لا يتحقق له ما يريد أن هذه طبيعة الحياة

وأنه «ما عليها مستريح» وأن الإنسان قد يكره أمراً ويكون فيه الخير، وقد يفرح بأمر فيكون فيه الشر، وأن الخير فيما اختاره الله عز وجل.

صاحب الأفق الواسع يحسن أنه جزء من هذا الكون الواسع وأن له نصيبه من الآلام والأحزان ومن السعادة أيضا فلا يفاجأ ولا ينفجع، وهو فوق هذا أو لهذا لا يحس بعقدة الاضطهاد التي يحس بها صاحب الأفق الضيق الذي يظن أن هذا الشر أو تلك المشكلة قد أصابته وحده أو أن الناس يضطهدونه أو أن حظه سيء دائماً، صاحب الأفق الواسع لا يحس بشيء من هذه المشاعر وإنما هو يدرك طبيعة الحياة جيدا ويعلم أنه جزء منها فيرضى بها بعد أن يبذل جهده كله في سبيل تحقيق الأفضل.

(البوح)

قسّم عالم الاجتماع الفرنسي «رينيه ولسون» الناس إلى عدة أقسام حسب طبائعهم، ولكنه بالنسبة للبوح وعدمه قسمهم إلى قسمين فقط:

١- سريع الترجيع: وهو الذي يبوح بمشاعره بسهولة وإذا أصابته كارثة بكى وصرخ ثم ارتاح، وإذا أهانه أحد ردّ له الإهانة فوراً ثم نسيها نسبياً..

٢- وبطيء الترجيع: وهو الذي يكتم ويندر أن يبوح بمشاعره بسهولة وإذا أصابته كارثة فإنه لا يبكي ولا يصرخ ولكنه يتألم ويطول معه الألم، وإذا أهانه أحد لم يرد الإهانة على الفور ولكنها تظل ترجع في نفسه فيزداد حقده على من أهانه وقد يردها له ولو بعد سنين..

ومن الطبيعي أن صاحب الترجيع السريع يتخلص من قلقه أسرع من

صاحبه ذي الترجيع البعيد بفعل بوحه أو بكائه وصراخه وتعبيره السريع والمباشر عن نفسه مما يريحه ويجعله يخرج ما يغيظه فيتخلص منه نسبيا، وكذلك بسرعة رده على الإهانات التي قد توجه له فلا يكتمها في نفسه وتصير «تأكل معه وتشرب» وأقتل الحزن دفينه كما قالوا.. ومع هذا فإن صاحب الترجيع البعيد هو صاحب الأفق الواسع أما ذا الترجيع القريب فإنه عادة يكون من أصحاب الأفق الضيق، وهكذا فإن الله عز وجل عادل في توزيع الصفات الحسنة على عباده..

فما أخذ شيئاً إلا أعطى مقابله..

(السماحة)

بعض الناس سمح لا يهمه أن يتقاضى حقه كله، وهو يتغاضى عن كثير من الأمور ويتغابى أحيانا، وفي مجمل الأمر فإن نفسه سمحة سهلة وهو لا يدقق كثيراً ولا يفتش فيما خلف العبارات ولا يتعب نفسه بهذه الأمور..

وبعضهم الآخر لا يعرف السماحة ولا يتغاضى عن حقوقه بمقدار ذرة وهو في جهاد مع الناس ومع المواقف المختلفة للاستقصاء والحصول على حقه - وربما غير حقه - وهو قلما يرضى.

ومن الطبيعي أن الإنسان السمح أقرب إلى رضا النفس وهدوء البال والبعد عن القلق، كما أنه أقرب إلى قلوب الناس وأجدر بحبهم، وأبواب النجاح تفتح أمامه أكثر من «الأقشر» الذي يعتبر نفسه في حرب دائمة مع عباد الله، وفوق ذلك يحلل الكلمات والمواقف ويبحث فيها عن المقاصد

الخبيثة فيجلب القلق لنفسه من كل سبيل، ويكرهه الناس ويتحاشونه ويصدون أمامه أبواب النجاح ورسول الله ﷺ ما خير بين أمرين إلا اختار أيسرهما مالم يكن إثما وإلا كان أبعد الناس عنه..

وديننا الإسلامي الحنيف يحض على السماحة وقال رسول الله ﷺ:

«رحم الله عبداً سمحاً إذا باع، سمحاً إذا اشترى، سمحاً إذا اقتضى» رواه البخاري.

وقال عليه الصلاة والسلام:

«ألا أخبركم بمن يحرم على الناس، ومن تحرم عليه النار؟ على كلِّ قريبٍ هين سهل» رواه الترمذي.

وقال عليه السلام: «إن الله رفيق يحب الرفق في الأمر كله» رواه البخاري ومسلم وقال: «يسروا ولا تعسروا وبشروا ولا تنفروا» رواه البخاري ومسلم.

(حسن الخلق)

الناس مرايا للإنسان فإذا كان حسن الأخلاق معهم كانوا حسني الأخلاق معه فتهدأ أعصابه ويرتاح باله ويحس أنه يعيش في مجتمع صديق..

إذا كان الإنسان سيء الأخلاق غليظاً وجد من الناس سوء الأخلاق والفظاظة والغلاظة، فمن لا يحترم الناس لا يحترمونه..

وصاحب الخلق الحسن أقرب إلى الطمأنينة وأبعد عن القلق والتوتر والمواقف المؤلمة، فوق أن حسن الأخلاق عبادة لله عز وجل ومما حض عليه الإسلام كثيراً، قال الله عز وجل: ﴿**خذ العفو وأمر بالعرف وأعرض عن**

الجاهلين﴾ ١٦٩ **سورة الأعراف**، وقال عز وجل يصف رسوله ﷺ:

﴿فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴿١٥٩﴾﴾ [**آل عمران**: ١٥٩]

وقال رسول الله ﷺ: «إن أحبكم إليّ أحاسنكم أخلاقا، الموطئون أكنافاً، الذين يألفون ويؤلفون، وإن أبغضكم إليّ المشآوون بالنميمة المُفَرِّقون بين الأحبة الملتمسون للبرآء العيب» رواه الطبراني.

وقال عليه السلام: «اتق الله حيثما كنت وأتبع السيئة الحسنة تمحها وخالق الناس بخلق حسن» رواه الترمذي.

وقال ﷺ: «إن المؤمن ليدرك بحسن الخلق درجة الصائم والقائم» رواه أبو داود.

والآيات والأحاديث في هذا المعنى الهام كثيرة.

(الأناة والحلم والرفق)

الحلم فروسية من النوع الراقي يتغلب بها الإنسان على غضبه وحماقته وهواه، والأناة هي التثبت وعدم الاستعجال والتصرف بعقل وحكمة، وهذان الخصلتان حرب على القلق، ومن عدمهما عدم الكثير من الخير، وكان مع القلق على ميعاد، فإن الحليم يرد بحلمه الكثير من الشرور، أما الأحمق الغضوب فإنه يجعل الشر يكبر ودواعي القلق تزداد وتتأصل.. والإنسان المتأني قلما يندم أو يقدم على أمرٍ مجهول العاقبة. أما الأحمق

العجول فإنه حليف للندم والقلق وسوء العاقبة.

وكذلك فـإن الإنسان الذي يـرفق بنفسه وبـالآخرين يكـون موفقـا يعتاد هدوء الأعصاب ويكسب راحة البال..

وهذه الخصال من مكارم الأخلاق ولكننا خصصنـاها هنا لشدة التصاقها بسكينة النفس وهدوء الأعصاب عند من اتصف بها.

وديننا الإسـلامي الحنيف يحض على الرفق والحلم والأناة، قـال رسول الله ﷺ: «إن الرفق لا يكون في شيء إلا زانه ولا ينزع من شيء إلا شانه».

رواه مسلم.

وضد الرفق: العنف وهو لاخير فيه بل إنه يولد عنفاً مضاداً أكبر منه..

ويقـول ﷺ: «التأني من الله والعجلة من الشيطـان» رواه أبو يعلى، وقـال عليه السـلام للأشبح: «إن فيك لخصلتين يحبهما الله ورسولـه: الحلم والأناة» رواه مسلم. وقال عليه الصلاة والسلام:

«ألا أنبئكم بما يُشرِّف الله بـه البُنيـان ويـرفع بـه الـدرجـات؟ قـالـوا: بلى يارسـول الله، قال: تحلم على من جهل عليك، وتعفـو عمن ظلمك، وتعطي من حرمك، وتصل من قطعك» رواه الطبراني وغيره.

(البشاشة والابتسام)

يــرى كثير من علماء النفس أن الفعل يسبق الشعــور ويصنعـه، فحين تبتسم تكون قـد فعلت أمراً جميلاً فـرحاً، فتحس بـالفرح والجمال في نفسك، وعلى أي حـال فإن الابتسـام يسـاعـد على الاسترخـاء ويهديء الأعصـاب

ويجعل الإنسان محبوباً من الناس ويقابلونه بمثل ما قابلهم به من البشاشة والابتسام فتسهل الأمور..

وفي الحديث الشريف: «لا تحقرن من المعروف شيئاً ولو أن تلقى أخاك بوجه طليق»..

(الصبر)

هذه الحياة ليست كلها ورداً بل فيها أشواك ومنغصات لابد من الصبر عليها، كما أنه لابد من الصبر لبلوغ المأمول، فقد اتفق الحكماء في الشرق والغرب وفي القديم والحديث أنه لا نجاح بدون صبر.

والشخص النافد الصبر هو دائماً في حالة يرثى لها من القلق..

(التفكُّر في العواقب)

الذي لا يتفكر في العواقب ولا يهمه إلا أن يعمل ما يحلو له الآن وليكن ما يكون سرعان ما يصطدم بصخور القلق والألم والندم فتعود لذته العاجلة وبالاً عليه..

والحكماء ينهون عن اللذة التي تجلب ألماً، وعن الدخول في أمر لا تعرف كيف تخرج منه وإن لذَّ لك الدخول، وهم يقولون:

«قِسْ عشر مرات وقُصَّ مرة واحدة»..

(الصحبة الطيبة)

الصاحب يؤثر على مزاج صاحبه وعلى أخلاقه، فإذا كان الصاحب - من صديق أو شريك حياة أو جليس أو زميل - هادىء الأعصاب، طليق

الوجـه، مرح النفـس، متفائلاً بالحيـاة، فإنه ينقـل هذه الصفـات الطيبة إلى صاحبه..

وإن كان مقطب الـوجه مكفهر القسمات بـرماً بـالحياة دائم القلق دائب التشاؤم فإنه ينشر جرائم القلق الأسود حول صاحبه ويعديه بها.

ولا تقتصر الصحبـة على البشر، هنـاك الكتـب والبرامج التلفـزيـونيـة والإذاعيـة، فإن فيها متفـائلاً ومتشـائماً، وفيها مـا هـو قلق وماهـو مطمئن، والكتب بالـذات كالعضول فيهـا ربيع وخريف، فإذا وفق الإنسـان لاختيار الكتب المتفائلـة المبتهجة بـالحياة الحاضة على الكفـاح والنجاح والثقـة فإنه يكون أسـدى لنفسه معروفـاً وفتح على حياته نـوافذ مشرقة تهب منهـا نسائم النعيم والبهجة، وإن اختـار تلك الكتب القلقة، الشكـاكة في القيم والبشر، المتشائمة من الحيـاة والناس، فإنها قد تعديه كما يعـدي الأجرب السليم وقد تنغِّص عليه حياته..

(قوة الإرادة)

إن قوة الإرادة نعمة من الله عز وجل، وبالإمكـان التدرب عليها بالعزيمة والصبر، وهي تحجـز الإنسان - بفضل الله - عن الـوقوع في الأمـور المزعجة، كما تخلصه من العادات الضارة التي تجلب له القلق باستمرار، وتمنحه ثقة في نفسه تكون نعم الرصيد له، وتدعـوه إلى المبادرة بمواجهة مشكلاته وإنهائها بسرعة بدل تركها تكبر وتقلقه جدا..

(الرياضة)

إن الرياضة بمختلف أنواعها المناسبة، وخاصة المشي في اهواء الطلق، مما يخفف التوتر، ويرخي الأعصاب، ويفتح النفس للحياة..

(الاعتدال)

والاعتـدال في الحب والبغض وفي المطعم والمشرب وفي العزلـة والاجتماع، وفي كل أمـــور الإنســان، ذلـك يهبـه الهدوء والطمأنينــة ويبعـــده عن قلق المتطرفين..

(القناعة)

إن كثيراً من القلق يعـود إلى الطمع وعـدم الرضـا، والقنـاعة تطفىء نـار الطمع وتحقق بـرد الـرضـا، غير أن القنـاعة الجميلـة ليست قنـاعـة العجـز والقعـود، بل هي القناعـة بـالنتيجة بعـد بـذل كل الجهـد، ومن هذا يقـول الشاعر:

لا تعنعـــن ومطلـــبٌ لـــك ممكـــن

فإذا تضـــايقت المطـــالب فـــاقنع

●●●

(اتخاذ القرارات في حالة القلق)

ليس من الحكمة أن يتخـذ الإنسان قراراً وهـو في سَوْرة القلق، فإن القلق يحجب العقل ويلعب بـالأعصاب ويثير في النفس مخاوف مفخمـة لا وجود لها في الخارج..

وتحت تأثير القلق يتخذ كثيرون قرارات خاطئة في بيع أسهم أو بضائع أو عقارات أو اتخاذ قرارات فجة في العمل يندم عليها الإنسان فيما بعد ،ويبدو أمام مرؤوسيه وزملائه مهزوز الشخصية..

وقـد يتخذ الإنسـان القلق قرارات عـائليـة خطيرة قد تصل إلى الطـلاق تحت وطأة القلق الذي يضغط على أعصابه ويفقده حكمته وتوازنه ويحجب جزءاً من عقله..

وإذا كان لابد من اتخاذ أحـد القرارات في حالة قلق شـديد لأن الظروف لا تسمح بـالتأجيل فننصح الإنسـان القلق أن يعمل مـايلي قبل أن يصـدر قراره:

١- يكتب على ورقـة الخيارات المتـاحة أمامـه لاتخاذ القرار ومحاذيـر كل خيار ومحاسنه..

٢- ثم يلبث في «البـانيــو» نصف سـاعـة في مـاء سـاخن فـإنـه يـرخي الأعصاب ويخفف من نار القلق، ثم يتوضأ للصلاة..

٣- ثم يـركع لله عز وجل ركعتين من غير الفـريضـة، صلاة الاستخـارة، ويـورد فيهما الدعـاء الـوارد في الحديث الشريف، ونص هـذا الحديث: عن

جابر بن عبد الله رضي الله عنهما قال:

«كان رسـول الله ﷺ يعلمنا الاستخارة في الأمـور كلها كما يعلمنـا السورة من القرآن. يقول عليه الصلاة والسلام:

«إذا همّ أحدكم بالأمر فليركع ركعتين من غير الفريضة، ثم ليقل: اللهم إني أستخيرك بعلمك، واستقـدرك بقـدرتك، وأسـألك من فضلك العظيم، فإنك تقـدر ولا أقدر، وتعلم ولا أعلم، وأنت علام الغيـوب، اللهم إن كنت تعلم أن هذا الأمر خير لي في ديني ومعاشي وعـاجل أمري وآجله، فاقدره لي، ويسره لي، ثم بـارك لي فيــه، وإن كنت تعلم أن هـذا الأمــر شرٌ لي في ديني ومعاشي وعـاجل أمري وآجلـه، فاصرفـه عني واصرفني عنـه، واقدر لي الخير حيث كـان، ثم أرضني به. قـال: ويُسَمِّي حاجتـه» رواه البخاري وأبـو داود والنسائي وابن ماجة.

والصـــلاة بشكل عـــام من أجمل الأمـور في إراحـــة الأعصـــاب وبعث الطمأنينة في القلب وعـودة الحكمة إلى النفس، وقد كـان رسول الله ﷺ كلما حزبه أمر قال لبلال:

«يا بلال، أرحنا بالصلاة»

وصـلاة الاستخـارة نافعـة بإذن الله في كل الأحـوال عنـد اتخاذ القـرارات سواء أكان الإنسان في حالة قلق أم كان مرتاح البال.

●●●

معرفة طبائع الناس تريح الأعصاب ١-٢

ورد في القرآن الكريم أن أكثر الناس لا يعلمون، ولا يعقلون، ولا يشكرون، ولا يؤمنون، وأن أكثرهم للحق كارهون، وذلك في آيات كثيرة منها قول الله عز وجل: ﴿ أَلَمْ تَرَ إِلَى الَّذِينَ خَرَجُوا مِن دِيَارِهِمْ وَهُمْ أُلُوفٌ حَذَرَ الْمَوْتِ فَقَالَ لَهُمُ اللَّهُ مُوتُوا ثُمَّ أَحْيَاهُمْ إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لا يَشْكُرُونَ (٢٤٣) ﴾ [البقرة: ٢٤٣].

﴿ وَمَا لَكُمْ أَلاَّ تَأْكُلُوا مِمَّا ذُكِرَ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَقَدْ فَصَّلَ لَكُم مَّا حَرَّمَ عَلَيْكُمْ إِلاَّ مَا اضْطُرِرْتُمْ إِلَيْهِ وَإِنَّ كَثِيرًا لَّيُضِلُّونَ بِأَهْوَائِهِم بِغَيْرِ عِلْمٍ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِالْمُعْتَدِينَ (١١٩) ﴾ [الأنعام: ١١٩]

﴿ يَسْأَلُونَكَ عَنِ السَّاعَةِ أَيَّانَ مُرْسَاهَا قُلْ إِنَّمَا عِلْمُهَا عِندَ رَبِّي لا يُجَلِّيهَا لِوَقْتِهَا إِلاَّ هُوَ ثَقُلَتْ فِي السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ لا تَأْتِيكُمْ إِلاَّ بَغْتَةً يَسْأَلُونَكَ كَأَنَّكَ حَفِيٌّ عَنْهَا قُلْ إِنَّمَا عِلْمُهَا عِندَ اللَّهِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لا يَعْلَمُونَ (١٨٧) ﴾ [الأعراف: ١٨٧]

﴿ أَفَمَن كَانَ عَلَى بَيِّنَةٍ مِّن رَّبِّهِ وَيَتْلُوهُ شَاهِدٌ مِّنْهُ وَمِن قَبْلِهِ كِتَابُ مُوسَى إِمَامًا وَرَحْمَةً أُوْلَئِكَ يُؤْمِنُونَ بِهِ وَمَن يَكْفُرْ بِهِ مِنَ الأَحْزَابِ فَالنَّارُ مَوْعِدُهُ فَلا تَكُ فِي مِرْيَةٍ مِّنْهُ إِنَّهُ الْحَقُّ مِن رَّبِّكَ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لا يُؤْمِنُونَ (١٧) ﴾ [هود: ١٧]

﴿ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَةً لِّمَنْ خَافَ عَذَابَ الآخِرَةِ ذَلِكَ يَوْمٌ مَّجْمُوعٌ لَّهُ النَّاسُ وَذَلِكَ يَوْمٌ مَّشْهُودٌ (١٠٣) ﴾ [هود: ١٠٣]

﴿ وَلَقَدْ صَرَّفْنَا لِلنَّاسِ فِي هَذَا الْقُرْآنِ مِن كُلِّ مَثَلٍ فَأَبَى أَكْثَرُ النَّاسِ إِلاَّ كُفُورًا (٨٩) ﴾ [الإسراء: ٨٩]

﴿ لَقَدْ جِئْنَاكُم بِالْحَقِّ وَلَكِنَّ أَكْثَرَكُمْ لِلْحَقِّ كَارِهُونَ ﴿٧٨﴾ ﴾ [الزخرف: ٧٨]

﴿ إِنَّ السَّاعَةَ لَآتِيَةٌ لَّا رَيْبَ فِيهَا وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يُؤْمِنُونَ ﴿٥٩﴾ ﴾ [غافر: ٥٩]

﴿ أَمْ تَحْسَبُ أَنَّ أَكْثَرَهُمْ يَسْمَعُونَ أَوْ يَعْقِلُونَ إِنْ هُمْ إِلَّا كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ سَبِيلًا ﴿٤٤﴾ ﴾ [الفرقان: ٤٤]

﴿ وَقَالُوا إِن نَّتَّبِعِ الْهُدَىٰ مَعَكَ نُتَخَطَّفْ مِنْ أَرْضِنَا أَوَلَمْ نُمَكِّن لَّهُمْ حَرَمًا آمِنًا يُجْبَىٰ إِلَيْهِ ثَمَرَاتُ كُلِّ شَيْءٍ رِّزْقًا مِّن لَّدُنَّا وَلَكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَعْلَمُونَ ﴿٥٧﴾ ﴾ [القصص: ٥٧]

وقد ورد في الحديث الشريف:

«الناس إبل مائة لا تجد فيها راحلة» وإن معرفة طبائع الناس، وأن أكثرهم لا يعلمون ولا يعقلون، ولا يحبون الحق ولا يشكرون، مما يريح أعصاب الإنسان العاقل، ويزهده في السواد الأعظم من الناس، ولا يستغرق حين يلقط الجحود والنكران أو لا يفاجأ حين يقابل بالجهل وكراهية الحق وقلة الإنصاف، ولا يخيب أمله في الناس، ولا تتوتر أعصابه لأجل تصرفاتهم، وتقلباتهم، ومقابلة بعضهم الإحسان بالإساءة، والمعروف بالنكران، والخير بالشر، فالعيب فيهم وليس فيه إذا كانوا هو من الصالحين المنصفين، ولم يكن مثلهم، فإن كان مثلهم فإنه لاغبن هناك فهو يبيعهم في سوقهم مثل ما يبيعونه، فهي بضاعتهم رُدّت إليهم!

وطبعاً في الحياة أناس فاضلون، عاقلون، لهم أخلاق كريمة، فهم زينة الحياة، وهم حلاوة الاجتماع، وهم قرة العين، والقليل منهم يغني عن الكثير

من الغثاء الفاسدين..

ومن الخصال التي تمتاز بها طبائع أكثر الناس، والتي يرتاح الإنسان حين يعرف أنها طبيعة فيهم لا يخصونه وحده بسوئها، من تلك الخصال:

«قلة الشكر»

لقد ورد في القرآن العظيم أن أكثر النـاس لا يشكرون ربهم، قـال الله عز وجل: ﴿ إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لا يَشْكُرُونَ ﴿٢٤٣﴾ ﴾ [البقرة: ٢٤٣]

﴿ وَهُوَ الَّذِي أَنشَأَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالأَبْصَارَ وَالأَفْئِدَةَ قَلِيلاً مَّا تَشْكُرُونَ ﴿٧٨﴾ ﴾ [المؤمنون: ٧٨]

﴿ قَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِيَ الشَّكُورُ ﴿١٣﴾ ﴾ [سبأ: ١٣]

وآيات كثيرة بهذا المعنى..

فإذا كان أكثر الناس لا يشكرون ربهم الـذي خلقهم ورزقهم فهل تنتظر منهم- أنا وأنـت- أن يقدموا لنـا الشكر؟ وهل يصح أن تتـوتر أعصـابنا إذا قابلوا معروفنا بالجحود؟

إن الـذي يصنع المعـروف ينبغي أن يبتغي بـه وجـه الله عـز وجل، وأن لا ينتظـر من أكثـر الناس شكـراً ولا مكـافأة، وإن قلـة الشكر، وربما مقـابلـة الجميل بالقبيح لا يصح أن تصرف عن البر والإحسان، وخاصة مع الأقارب وذوي الأرحـام، فقـد كان «مسطـح» ابن خالـة أبي بكـر الصـديق رضي الله عنهما فقيراً وكـان أبو بكـر «يكد» عليـه تقـريبا، فلما وقع حـادث الإفك لأم

المؤمنين عائشة رضي الله عنها وقع «مسطح» في عرضها مع من وقعوا، مع أنها أم المؤمنين وزوج رسول الله ﷺ وبنت قريبه وولي نعمته!

فلما برأ الله عائشة رضي الله عنها من فوق سبع سماوات قال أبو بكر:

لن أعطي مسطحاً ماكنت أعطيه من المال والبر وقد فعل مافعل؟

فأنزل الله عز وجل:

﴿ وَلا يَأْتَلِ أُوْلُوا الْفَضْلِ مِنكُمْ وَالسَّعَةِ أَن يُؤْتُوا أُوْلِي الْقُرْبَىٰ وَالْمَسَاكِينَ وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلا تُحِبُّونَ أَن يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ (٢٢) ﴾ [النور: ٢٢]

فقال أبو بكر الصديق - وفيه نزلت- رضي الله عنه وأرضاه:

- بلى والله أحب أن يغفر الله لي، وأعاد صلاته إلى «مسطح».

وورد أن رجلاً جاء إلى رسول الله ﷺ فقال:

«يارسول الله، إنّ لي قرابة أَصِلُهم ويقطعوني، وأُحْسِن إليهم ويسيئون إليَّ، وأحلم عليهم ويجهلون عليّ»

فقال ﷺ:

«إن كنت كما قلت فكأنما تُسِفُّهم الملّ، ولا يزال معك من الله ظهير عليهم مادمت كذلك» رواه مسلم.

ويقول عليه السلام:

«أفضل الصدقة الصدقة على ذي الرحم الكاشح» رواه الطبراني وابن خزيمة وقال: صحيح على شرط مسلم.

والكاشح هو الذي يظهر المودة ويضمر البغضاء ولكنك تعلم وتتجاهل.

وقال عليه الصلاة والسلام:

«صل من قطعك، وأعط من حرمك، وأعرض عمن ظلمك» رواه أحمد والحاكم..

فالإنسان يعمل الخير لوجه الله عز وجل حتى يجده في موازين حسناته يوم القيامة، أما الذي يعطي ويبر وينتظر الشكر والمكافأة والثناء فإنه لا يفعل الخير خالصاً ولا ترتاح أعصابه أبداً لأن ما يجده من جحود وعدم شكر عند كثيرين.. يقلقه ويوتر أعصابه ويجعله يغل يده ويزهد في الخير..

ويقول الشاعر القديم:

وذي رحم قلمت أظفار ضغنه
بحلمي عنه وهو ليس له حلم
صبرت على ما كان بيني وبينه
وما تستوي حرب الأقارب والسلم
فيشتم عرضي في المغيب جاهداً
وليس له عندي هوان ولا شتم
إذا سمته وصل القرابة سامني
قطيعتها، تلك السفاهة والإثم
وإن أدعه للنصف يأب ويعصني
ويدعو لحكم جائر غيره الحكم

فمازلت في ليني لــــه وتعطفي
عليــه، كما تحنــو على الــولـد الأم
وخفض لــه مني الجنــاح تألفــاً
لتــدنيــه مني القــرابـة والــرحم
وصبري على أشيــاء منـه تــريبني
وكظمي على غيظي، وقد ينفع الكظم
لاستل منـــه الضغن حتى استللتـــه
وقــد كـان ذا ضغن يضيق بـه الجرم
رأيت انثــلامــاً بيننــا فــرقعتـــه
بــرفقي وإحيـائي وقــد يــرقع الثلم
وأبــرأت غل الصـدر منـه تـوسعــاً
بحلمي، كما يشفى بــالأدويـة الكلم
فـــداويتـــه حتى أرفأن نفـــاره
فعـــدنــا كأنـــا لم يكن بيننـــا صرم
واطفأ نــار الحرب وهــو لنــا سلم

ولنتصور عكس هـذا التصرف: لو أن هذا الشـاعر الحكيم قـابل جحود قريبـه.. وكراهيتـه.. بالجحـود والبغضاء.. فماذا يكـون؟ تصدع في العـائلة، وتوتـر في الأعصاب، واكتسـاب عدو من القـرابة.. وبئس الأمـر حين يكون العدو قريبا من الإنسان.. ولكن هـذا الشاعر الحكيم يعرف طبائع الناس..

ويعلم أن النار لا تطفأ بالنار وإنما تطفأ بماء الحلم والإحسان حتى أعاد قريبه بحسن سياسته إلى العقل.

ويقول الآخر:

لا أدفع ابن العم يمشي على شفا
وإن بلغني من أذاه الجنادعُ
ولكن أواسيه وأنسى ذنوبُهُ
لترجعه يوماً إليَّ الرواجعُ

●●●

وشكر الله عز وجل هو أجمل وأسهل وصفة للسعادة ولراحة الأعصاب، لأنك حين تشكر ربك سبحانه وتعالى تستحضر أنعمه عليك فتحس بمقدار النعم التي ترفل فيها، وقد كان أحد السلف الصالح يقول:

«إذا أردت أن تعرف نعمة الله عليك فأغمض عينيك» كما أن شكر المحسنين من الناس مأمور به» فهو واجب، وهو يؤدي إلى حب الإحسان،قال رسول الله ﷺ: «من أتى إليكم معروفاً فكافئوه، فإن لم تجدوا فادعوا له حتى تعلموا أن قد كافأتموه» رواه أبو داود والنسائي والحاكم والطبراني إلا أن روايته: «من اصطنع إليكم معروفاً فجازوه فإن عجزتم عن مجازاته فادعوا له حتى تعلموا أن قد شكرتم فإن الله شاكر يحب الشاكرين» وقال عليه الصلاة والسلام: «من أُعْطِي عطاء فوجد فليجز به، فإن لم يجد فليثنِ فإن من أثنى فقد شكر، ومن كتم فقد كفر» رواه الترمذي وأبو داود.

وقال عليه السـلام: «إن أشكر الناس لله تبارك وتعـالى أشكركم للناس» وفي رواية «لا يشكـر الله من لا يشكر النـاس» رواه أحمد والطبراني. ومع هذا فإن الشكـر عنـد النـاس قليل كما أسلفنـا، بل إن بعضهم «عـائل مستكبر» وبعضهم الآخر «شحاذ ومعـه عصا» وقد كان دعبل الخزاعي مـن هذا النوع فهو يقول:

«ما رأيت رجلاً له منة عليّ إلا تمنيت أن يموت»!!

وهو يسمى المعروف - أي معروف - منه ولو لم يذكره صاحبه ولم يمن به!

ولله في خلقه شئون!

●●●

وعن قلة الشكر في الناس يقول «ديل كارنيجي»:

(لـو أنك أنقذت حيـاة رجل، أتراك تنتظـر منـه الشكر؟ قـد تفعل أنت ولكن «صمـويل لا يبيتز» الـذي كـان محاميا أنقـذ ثمانية وسبعين رجـلاً من الكرسي الكهربائي فكم من هؤلاء تظن قدَّم له الشكر؟ .. لا أحد!

ولقد شفى المسيح عليه السلام عشرة من المفلوجين - بإذن الله تعالى- في يوم واحـد، فكم من هؤلاء قدم لـه الشكر؟ واحـد فقط! أما التسعة البـاقون فقد انصرفوا دون كلمة شكر!

إن الطبيعة الإنسـانية ما بـرحت هي الطبيعة الإنسـانية، والأرجح أنها لن تتغير أبـدا الآبـدين فلماذا لا نتقبلها على عـلاتها؟ لماذا لا نكـون واقعيين كما كان الإمبراطـور الألماني «أوريليوس» قـد كتب في يوميـاته:«سألتقـي في هذا

اليوم بأشخاص أنانيين، جاحدين، ولكن هذا لن يدهشني ولن يسخطني فأنا لا أكاد أتصور عالماً يخلو من هؤلاء الناس فلماذا تتحسَّر على ضياع الامتنان وتفشِّي الجحود بين الناس؟ إنه لأمر سائد أن ينسى الناس واجب الشكر فإذا توقعنا الشكر وانتظرناه فنحن جديرون بأن نجر على أنفسنا ما نحن في غنىً عنه من المتاعب»!

(طبائع النساء)

قلت:

ولقد كانت «الخيزران» جارية اشتراها الخليفة المهدي من النخاس، وأعتقها وتزوجها وأنفذ أمرها وعقد لولديها بولاية العهد فكانت إذا غضبت تقول له في وجهه:

«مارأيت منك خيراً قط»!

وكانت «الرُّميكيَّة» جارية مثلها، تباع وتشترى، فاشتراها المعتمد بن عباد ملك المغرب فأعتقها وجعلها ملكة وحين رأت الجواري يلعبن في الطين حنت لماضيها فاشتهت أن تلعب في الطين مثلهن فأمر أن يوضع لها طيب لا يحصى على شكل طين فخاضت فيه ولعبت فكانت إذا غضبت منه قالت له:

«إني لم أر منك خيراً قط»

فيبتسم ويقول لها:

ولا يوم الطين؟!

فتخجل!

فطبيعـة النساء- إلا مـا قل- هي نسيان مـاعملت لهن عند أي سهـو أو تقصير، وقد ورد في الحديث الشريف:

«يا معشر النساء تصدقن فإني رأيتكن أكثـر أهل النار، قلن: وبم يارسول الله؟ قـال: تسرعن اللعن وتكثرن الطعن وتكفـرن العشير، إذا جعتن دقعتين، وإذا شبعتن أشرتن» رواه البخاري.

وقـال ﷺ: «أُريت النـار فإذا أكثـر أهلهـا النسـاء لأنهن يكفـرن العشير ويكفرن الإحسان، لـو أحسنت إلى إحداهن الدهر ثم رأت منـك شيئاً قال: ما رأيت منك خيراً قط» فإذا عـرف الإنسان طبيعـة المرأة فإنه لا يغضب ولا يقلق ولا تتوتـر أعصابه إذا تنكرت لـه أحيانا وزعمت أنها لم تـرَ منه أي خير مع أنه قد فعل لها الكثير.

●●●

معرفة طبائع الناس تريح الأعصاب ٢-٢

هناك حديث شريف ورد على شكل قصة جميلة فيها فائدة ومتعة وعبرة لمن يعتبر.

قال رسول الله ﷺ:

«إن ثلاثة من بني إسرائيل: أبرص وأقرع وأعمى، أراد الله أن يبتليهم فبعث إليهم ملكاً، فأتى الأبرص فقال له:

- أي شيء أحب إليك؟

قال:

- لون حسن، وجلد حسن، ويذهب عني الذي قذرني الناس...

فمسحه فذهب عنه قذره، وأُعطي لونا وجلداً حسنا، فقال: أي المال أحب إليك؟ قال: الإبل، فأعطاه ناقة عشراء وقال: بارك الله لك فيها.

ثم أتى الأقرع فقال: أي شيء أحب إليك؟ قال: شعر حسن ويذهب عني هذا الذي قذرني الناس..

فمسحه فذهب عنه، وأُعطي شعراً حسناً، فقال: فأي المال أحب إليك؟ قال: البقر، فأعطاه بقرة حاملاً وقال: بارك الله لك فيها..

ثم أتى الأعمى فقال: أي شيء أحب إليك؟

قال: أن يرد الله عليَّ بصري.. فمسحه فرد الله عليه بصره، قال: فأي المال أحب إليك؟ فقال: الغنم، فأُعطي شاة والداً.. فأنتج هذان وولد هذا، فكان لهذا وادٍ من الإبل، ولهذا وادٍ من الغنم، ولهذا وادٍ من البقر..

ثم إنه أتى - أي الملك - الأبرص في صورته وهيئته (أي أبرص) فقال:

- رجل مسكين قد انقطعت بي الحبال في سفري، فلا بلاغ لي اليوم إلا بالله ثم بك، أسألك بالذي أعطاك اللون الحسن والجلد الحسن بعيراً أتبلغ به في سفري..

فقال:

- الحقوق كثيرة..!

فقال:

- كأني أعرفك، ألم تكن أبرص يقذرك الناس، فقيراً فأعطاك الله؟!

قال:

- إنما ورثت هذا المال كابراً عن كابر!

قال:

- إن كنت كاذبا فصيرك الله إلى ماكنت.

وأتى الأقرع في صورته فقال له مثل ذلك، ورد عليه مثل ما رد الأول، فقال: إن كنت كاذبا فصيرك الله إلى ما كنت..

ثم أتى الأعمى في صورته وهيئته فقال له مثل ما قال فقال:

- قد كنت أعمى فرد الله عليَّ بصري، فخذ ما شئت ودع ما شئت، فوالله لا أجهدك اليوم لشيءٍ أخذته لله..

فقال:

- أمسك عليك فإنما ابتليتم، فقد رضي عنك، وسخط على صاحبيك»

رواه البخاري.

فطبيعة أكثر الناس التفاخر والتظاهر الاجتماعي والتنكر للماضي.. وهذا يوتر الأعصاب..

فالتظاهر الاجتماعي يجعل الإنسان «يُمثِّل» ولا يعيش على طبيعته، ولا يكذب ولا يصدق، وهو بهذا يعيش على أعصابه في «حبك» مسرحيته وفي الخوف من انكشاف أمره..

و«التفاخر» بغيض عند الناس يجعلهم يكرهون صاحبه ولا يطيقونه ويعتبرونه في عداد الثقلاء..

وكلا الأمرين: التفاخر والتظاهر الاجتماعي يعكسان الخواء الداخلي وفقدان الإنسان احترامه لنفسه فهو يستجدي الاحترام بالتظاهر والتفاخر الأجوف، وهو فاقد لقيمته في ذاته فكأنه يلتمسها في نفوس الآخرين..

وهيهات!

وهناك خصلة في كثير من الناس، إذا لم يعرفها الإنسان فحريٌّ أن يتعب من الناس، وهي:

(قلة الإنصاف)

وقلة الإنصاف شائعة بين الناس، لا ينجو منها إلا من كان له قلب كبير..

أما سبب شيوع هذه الخصلة الذميمة فيعود إلى خصلتين أسوأ منها وهما:

١- الحسد:

ولا يكاد يخلو أحد من حسد إلا من عصم الله، والحسد يمنع صاحبه من

إنصاف الآخرين، والثناء عليهم، والاعتراف بفضائلهم، بل إن الحسود يسعى إلى تحويل فضائل الآخرين إلى رذائل مالم يعصمه إيمانه وخلقه عن هذا.. فإذا كنت موظفاً مجداً في عملك ونلت ترقية قبل زملائك فإن كثيراً من زملائك لن يعيدوا هذه الترقية لجدك واجتهادك بل لأسباب أخرى منها نفاقك للمدير مثلاً فهم لم ينصفوك..

٢- الظلم:

يقول الشاعر:

والظلم من شيم النفوس فإن تجد

ذا عفة فلعلة لا يظلم

ونحن ارتبط في أذهاننا (الظلم) بغصب الأرض أو استعمال القوة لقهر إنسان أو أكل حقه، وهذا من أبشع أنواع الظلم فعلاً ولكنه ليس كل أنواع الظلم، فهناك الظلم الاجتماعي وهو منتشر بشكل واسع النطاق، وقد يحصل في نطاق الأسرة الواحدة حين يفضل رجل إحدى زوجتيه على الأخرى في المبيت والنفقة ، وقد يقع على البنات بتفضيل الأبناء عليهن، وقد يقع على الزملاء بغمط حقوقهم وإنكار جهودهم، وقد يقع من بعض المدرسين بتفضيله بعض التلاميذ على بعض بدون وجه حق.. إلى آخر الصور الكثيرة للظلم الاجتماعي..

الشاهد في موضوعنا أن الذي ينتظر من الناس (الإنصاف) دائما يتعب جداً وتتوتر أعصابه وقد يزهد في إتقان عمله فيكون مآله الفشل الذريع..

يقول العقاد في شرح فلسفته في التعامل مع الناس:

«أما فلسفتي في الحياة مع الناس فأثر التجربة والدرس فيها أغلب من أثر الطبيعة الموروثة:

كنت أتعب في معاملتهم ثم عرفت ما أنتظره منهم فأرحت نفسي من التعب.. واتخذت لنفسي شعاراً معهم:

لا تنتظر منهم كثيراً ولا تطمع منهم في كثير..

والطمع في إنصاف الناس-إذا كان في الإنصاف خسارة لهم أو معارضة لهواهم- هو الكثير الذي ما بعده كثير!

فهم منصفون إذا لم يكلفهم الإنصاف شيئاً، ولم يصدمهم في هوى من أهوائهم..

ومنهم المنصف وإن جنى عليه الإنصاف ولكنه واحد في ألوف.. لاتجده في كل حين..

فإذا علمت شيئاً له قيمته فثق أنها قيمة «محفوظة» لا ينقص منها قول منكر ولا يزيد فيها قول معترف..

وإذا لم تبلغ بك الثقة هذا المبلغ فاجعلها فرضاً بين فرضين ليس لهما ثالث: إما أن يكون للعمل قيمة مرهونة به فلا بأس عليه، وإما أن تكون قيمته مرهونة بمشيئة هذا أو ذاك فهو أهون من أن تأسى عليه..ولقد رضت نفسي على هذه الحقيقة وتعودت منهم مجافاة الإنصاف حتى كدت أشعر بشيء من «خيبة الرجاء» إذا وقعت اتفاقاً على أحد من المنصفين!

فهل الناس أهل خير؟

هل هم أهل شر؟

ليبحث من أراد أن يبحث في أمرهم على مهل، ولكنه قادر على أن يستريح معهم في خلال ذلك إذا لم يطمع في خيرهم وهم أخيار، ولم يحفل بشرهم وهم أشرار»أ.هـ.

(الكلام والانتقاد)

يقول صديق لي إنه شاهد مباراة الملاكمة بين البطل العربي اليمني الأصل «نسيم» وبين «المكسيكي» والتي أقيمت مؤخراً شاهدها مع عدد من الناس أمام التلفزيون، وحين بدأت بكل حماسة استغرب انحياز أكثر الحاضرين ضد «نسيم» بحيث أخذوا يصيحون بالمكسيكي: اضربه.. إيه.. إيوه.. إيه!.. ويصرخون فرحين كلما ضرب المكسيكي نسيماً!.. وحين سقط نسيم ارتج المجلس بالفرح والضحكات عدا قلة تشجع البطل العربي.. ولكن نسيم نهض بسرعة وانهال ضرباً على خصمه المكسيكي حتى فاز عليه بالضربة القاضية أول الجولة الثانية..

قال صديقي: فالتفت - متعجبا- إلى الذين كانوا يشجعون المكسيكي ويفرحون كلما ضرب «نسيم» وهم الأكثرية، وقلت: لماذا تشجعون أجنبيا على بطل عربي؟

فقال بعضهم: يفوز دائماً.. ما يصير!!

والشاهد في هذه القصة أن أكثر الناس أعداء النجاح أينما كان، وأعداء

النجـاح بـلا سبب إلا أنـه نجـح فيريـدون أن يسقطـوه معهم ليتسـاووا في السقوط.. ولهذا يكثـر الكلام في الناجحين وانتقادهم وبيـان عيوبهم!.. فإذا انتقدك كثير من الناس فافرح ولا تحزن، سئل مسلم بن الوليد:

- من هو السيد فيكم؟

فقال:

- هو من إذا غاب اغتبناه، إذا حضر هبناه..

لا تخش إذن أن يتكلم عنك النـاس بـالسـوء، بل اخشَ أن تعمل السـوء سواء أتكلموا أم لم يتكلموا، فمعظم الناس سـوف يتكلمون بما يريدون، وقد تكلموا في رسـول الله ﷺ فقالـوا ساحـر وقالـوا مجنون، وقـد ورد في الحديث الشريف «من أراد رضـا النـاس بسخـط الله سخط الله عليـه وأسخط عليـه النـاس، ومن أراد رضى الله ولـو سخـط النـاس رضي الله عليـه وأرضى عنـه الناس» أو كما قال عليه السلام..

على أي حال فإن رضا الناس غايـة لا تدرك.. وقد يكون ذم بعض الناس خير من ثنائهم.. قـال العقاد: «عرفت من تجارب حيـاتي أن الناس تغيظهم المزايـا التي ينفـرد بها إنسـان بعينـه، لا تغيظهم التي تعيبـه، فقـد يـرضيهم النقص الـذي فيـه لأنـه يكبرهم في رأي أنفسهم، ولكنهـم يسخطـون على مزايـاه لأنها تصغرهم وتغطي على مـزاياهم، فبعض الـذم على هذا خير من بعض الثنـاء». قلت: وطبيعة كثير من النـاس أن يتكلمـوا ويحولوا حسنـات الإنسان إلى سيئات!

قال الشاعر:

ولا أحـــدٌ من ألســن النـــاس ســـالماً

ولـــــو أنــــه ذاك النبي المطهــــــر

فإن كـان مقـدامـاً يقـولـون أهـوج

وإن كـــان مفضـــالاً لقـالـــوا مبـــذر

وإن كـــان سكيتـــا يقـــولـــون أبكم

وإن كـــان منطيقـاً يقـــولـون مهـــذر

وإن كـــان صـــوامـاً وبـــالليل قـــائماً

يقـــولـــون زوار يـــرائي ويمكـــر

فـلا تكثـرن بـــالنـاس في المدح والثنـا

ولا تخـــش غيــــــر الله، والله أكبر

وكـان مصطفى أمين يقـول: إذا سمعت النـاس يتكلمـون كثيراً في أحـد الشباب فأسرع وزوجه بنتك فلولا نجاحه ما تكلم الناس فيه!

قلت: المهم عند العاقل هـو ما يعمله هو وليس ما يقولـه الناس، فالناس سوف يقولون بالحق والباطل، وهو إذا كـان ناضجاً يعرف ما هي قيمة عمله أكثر من غيره فلا يضره انتقاد ولا يغره مديح..

غير أن كثيراً من النـاس يصابـون بالقلـق الشديـد من كلام النـاس، أي كلام، وتتوتر أعصابهم وتسوء تصرفاتهم!..

وأكثر من يقلق من كلام الناس:

١- من يجهل طبيعتهم فيظن أنهم يتكلمون فيه وحده أو أكثر من غيره.

٢- من يحب التفاخر والتظاهر الاجتماعي.

٣- من يفتقد قيمته داخل نفسه فيبحث عنها في كلام الناس.

(كثرة الجدل)

قال الله عز وجل: ﴿ **وَلَقَدْ صَرَّفْنَا فِي هَذَا الْقُرْآنِ لِلنَّاسِ مِن كُلِّ مَثَلٍ وَكَانَ الْإِنسَانُ أَكْثَرَ شَيْءٍ جَدَلاً** ﴾ [**الكهف**: ٥٤]..

وفي الجدل ما هو نافع وما هو ضار، وأكثر جدل المجالس والعوام من النوع الضار، وهو في الأغلب يتركب من: الفضول+محاولة إثبات الذات على حساب الآخرين + الغباء + العناد .. فلا عجب أن يربأ العاقل بنفسه عن الخوض في صفة تتكون من ذلك الخليط المريب، والبليد، ولا عجب أن يقول معاوية بن أبي سفيان «المروءة عدم مجادلة العامة» وفي قول:

«السعادة عدم مجادلة العامة» ذلك بأن الإنسان حين يتجادل مع غبي لا يدري السامعون أيهما الغبي، فوق أنه يوتر أعصابه ويقلق نفسه بلا داع، والجدل بهذا المعنى يشبه مصارعة كلامية ليس لها قوانين، ويشبه ملاكمة يجوز فيها الضرب تحت الحزام وفي أي مكان، والعاقل يشارك في الأحاديث العامة بمحبة ورحابة صدر مالم تخض في إثم أو تتحول إلى جدل عقيم، وإذا اختلف مع أحدٍ في الرأي دافع عن رأيه بالعقل والمنطق لا بالأعصاب والعواطف، أي بدون تشنج أو غضب، واحترم وجهة نظر الآخر عالماً، إن اختلاف الرأي لا يفسد للود قضية، وهو يتجنب مجادلة اللجوجين

والمعانـدين ومرضى النفـوس، ولا يعطيهم فـرصـة لتعكير مزاجـه وتـوتير أعصابـه، بل يتفرج عليهم كما يتفرج على مصـارعة الديوك، ليـدرك أكثر أن العقل نعمة وأن الصمت زينة؟

(عدم الاعتراف بالخطأ)

وأكثـر الناس لا يعترفـون بأخطائهم ويعتبرون أنفسهم على صـواب مهما كـانت الأحـوال بل إن كثيراً منهم يعتبر نفسـه هو الـذي على صـواب دائماً والناس هم الذين على خطأ أبداً! ولهذا فإن العـاقل يتحاشى تماماً عتاب من لا يقدر العتاب أو لوم من لا يستحق اللوم..

(الخلاصة)

وخلاصة الموضـوع أن من طبائع الناس قلة الشكر وقلـة الإنصاف وكثرة الجدل وكثرة الكلام في الآخرين بالحق والباطل وخاصة الكلام في الناجحين وندرة الاعتراف بـالخطأ، وإن معرفـة الإنسان بطبائع النـاس تريح أعصـابه وتجعلـه في حصن من مفاجـآتهم التي تقلقـه وتعكر مـزاجه، وتجعلـه يعمل الخير ابتغـاء وجه الله والـدار الآخـرة لا انتظـاراً للجزاء، وإذا عـرف طبـائع البشر أدرك أن قيمتـه في نفسـه وفي عمله وليست في مـدح أو ذم أو انتقـاد، وبهذا فإنه يراقب الله عز وجل.

وفي الحيـاة يـوجـد كثير من النـاس على خلق قـويم وعقل رزين وحب للخير، بهؤلاء يحلـو الاجتماع ويطيب اللقـاء وهم زينة الحيـاة، والسعيـد من يوفق إلى أن يكون اجتماعه بهم وأمثالهم بعيداً عن الثقلاء والمتعبين.

القلق والاكتئاب والإدمان

أسوأ ما يمكن أن يقع فيه المصاب بالقلق أو الاكتئاب اللجوء إلى الخمور أو المخدرات لتخفيف قلقه واكتئابه إذ أنه بهذا التصرف الأهوج يخسر الدنيا والآخرة ويخسر صحته وسمعته وعائلته ومستقبله ويفتح على نفسه وعلى أسرته أبواب جهنم والعياذ بالله..

وبما أن هناك علاقة وثيقة جداً بين القلق والاكتئاب تشبه علاقة المطر بالسحاب-على حد تعبير طبيب نفسي استشاري - فإن المعالجة عند طبيب نفسي مختص واجبة على كل من قرصه القلق أو كتمه الاكتئاب واجبة عليه وعلى أسرته..

أما الضائعون الذين قد يلجأون إلى الخمور والمخدرات - بدون رادع من عقلٍ ولا وازع من دين - فإنهم يهربون من الرمضاء إلى النار ويقعون في مصيبة أي مصيبة يهون عندها قلق العالم كله واكتئابه..

وقد قال لي طبيب نفسي استشاري إن الذين يدمنون المخدرات والخمور هم في الغالب العام مصابون في الأصل بإحدى بليتين:

١- الاكتئاب الذي لم يعالجوه عند المختصين وإنما لجأوا إلى الخمور أو المخدر فأوشكوا على الضياع والهلاك المحتوم.

٢- أو المصاب باضطراب الشخصية..

وأضاف:

فأما المصاب بالقلق والاكتئاب فإن علاجه سهل بإذن الله وأمره مقدور

عليه، لكن المصاب باضطراب الشخصية (وخاصة السيكوباتي) فإن علاجه صعب جداً ولكنه ممكن بإذن الله بتعاون المدمن وأسرته وبالصبر الطويل..

قلت:

والقلق يادكتور؟

قال:

القلق يدخل في باب الاكتئاب في الغالب العام، فهو إما أب للاكتئاب او ابن له وعلاجهما قريب من بعضه كما أن الشفاء منهما ميسور مع تقدم العلم الحديث بإذن الله عز وجل..

قلت:

ومما يفاقم خطورة لجوء الإنسان القلق والمكتئب لداء المخدرات والخمور رفاق السوء وغفلة العائلة وعدم قدرة الشاب على البوح والمصارحة مع أمه وأبيه فينزلق مع رفاق السوء ليجرب هذا المخدر أو ذاك (والخمور مخدرات) فيقع في المحذور وقد يفتح على نفسه وعلى أسرته أبواب جهنم بحق والعياذ بالله.

فلابد إذن من انتشار الوعي النفسي لدى الشباب وأهلهم بحيث يكون اللجوء إلى الطبيب النفسي أمراً عادياً بل واجبا عند الإصابة بالقلق الشديد أو الاكتئاب، فالاكتئاب كما أثبت مستشفى الملك فيصل التخصصي (مرض) وليس (حالة) يمر بها الإنسان، فهو (مرض) تنقص بسببه

كيماويات معينة من المخ وتزداد كيماويات أخرى وبالإمكان علاج ذلك وتعديل هذا الخلل الكيمائي في المخ بسهولة لدى الأطباء النفسيين المختصين بإذن الله تعالى، فهو عز وجل الشافي والمعافي وإنما أمرنا أن نتخذ الأسباب بعيداً عن المشعوذين والدجالين الذين يزيدون الإنسان مرضاً على مرض ويوهمونه ويخرجون فيه العلل المخيفة ويقلبون حياته وحياة أسرته إلى زلزال من الرعب والجهل والتوجس الأسود..

كذلك يجب على الآباء ألا يقسوا على أبنائهم ولا يرعبوهم ولا يخيفوهم فإن القسوة من الآباء تحطم شخصيات الشباب وتملؤهم بالقهر والفضل والاكتئاب والقلق وقد تدفعهم دفعاً إلى ظلمات المخدرات.

ينبغي على الآباء أن يكونوا قريبين من أبنائهم، محبين لهم، مظهرين لهم هذا الحب، وأصدقاء لهم، بحيث يبوح الشاب والشابة للأب والأم بكل المشكلات التي تعترضهم فيستفيدون من خبرتهم ويتساعدون على حل المشكلة – قلقا كان أم اكتئابا أم غير ذلك – بالطريق السليم.

أما مراقبة ومعرفة أصدقاء الولد فهي أوجب الواجبات، فإن رفاق السوء لا يوجد حد للفساد الذي من الممكن أن يقذفوا الولد فيه مهما كان معدنه صالحاً، وتفاحة واحدة فاسدة سرعان ماتنشر الفساد في كرتون كامل من التفاح الصالح..

●●●

علاقة القلق بالاكتئاب

بعض علماء النفس يرى أن طيف الاكتئاب واسع جـدا، وأنه هو السبب في معظم الأمراض النفسية الأخرى، ومن بينهـا القلق، خاصة أن الاكتئاب مراوغ بشكل يخدع حتى الأطباء أحيانا، فالاكتئاب ليس سافر الوجه دائماً، ولا ظاهر الأعراض، بـل قد يكـون (اكتئابـاً مُقَنَّعاً) تظهـر أعراضـه مخادعة مـراوغة على شكل قلق نفسي أو توهم للمرض، وقد تسقط في أحد أعضاء الجسد كالقولون أو القلب أو المعـدة، بل إن هنـاك نـوعـاً من الاكتئـاب ربما صح أن يسمى (الاكتئـاب الباسم) وهي تسميـة فيهـا مفارقـة محزنـة، أو تدخل في بـاب «شر البليـة ما يضحك» إذ أن المصـاب بهذا النـوع من الاكتئاب قـد يضحك دائماً بصـوت عالٍ مفـرقع وقلبـه من الـداخل حزين، وشعـوره العميق كئيب، وقـد يتبـدى الاكتئاب على شكل نـوم طويل ثقيل أو إقبـال نهم على أطباق الطعـام بحيث يزيد وزن صاحبه بشكل منفر ومزعج وضار بالصحة أيضاً..

وفي كل الأحـوال فـإن الاكتئـاب قـد يصيب بـالقلـق، كما أن القلق قـد يصيب صاحبـه (بالاكتئـاب التفاعلي).. وأنا وأنـت في بعض الأحيان نقلق من أشياء لا تقلقنا في العودة، ويصبح احتمالنا ضعيفـا وأعصابنا متوترة وقد يعود هذا إلى إصـابة الإنسان (بالاكتئاب المقنع) الذي بـه ومعه يقل احتماله ويسـوء مزاجـه وينظر إلى الأمـور بمنظار التشـاؤم الأسود ويتـوقع أسوأ مـا يمكن توقعه.. وقـد سألت طبيبا استشاريا في علم النفس عـن علاقة القلق بـالاكتئاب فقـال إنها عـلاقة وطيـدة جـدا تشبـه علاقـة المطـر بالسحـاب وأضـاف: إننا - في الأغلب- نعالج القلق بمضادات الاكتئاب.

قالوا في القلق

و

قالوا في دحر القلق

لا يقلق من له أب، فكيف يقلق من له رب؟

«محمد متولي الشعراوي»

سهـــــرت أعين ونــــامت عيـــون

في أمــــر تكـــون أو لا تكـــون

فــــادرأ الهم مــــا استطعـت عن النفـــ

ـــسِ فحمـــلانـك الهمـــوم جنـــون

إن ربــــاً كفــاك بـــالأمس مــاكـــا

ن سيكفيـك في غـــد مــــا يكـــون

«الإمام الشافعي»

من نزلت به بلية فأراد تمحيقها فليتصورها أكثر مما هي تهن. وليتخيل ثوابها وليتـوهم نزول أعظم منهـا ير الربح في الاقتصـار عليها.. وليتلمح سرعة زوالها فإنه لولا كرب الشدة ما رُجِيْت ساعات الراحة..

(ابن الجوزي)

درست حـالة أكثر مـن خمسة عشر ألف مريـض عولجوا من اضطـرابات المعدة بمستشفى «مـايو» وقد اتضح لي أن أربعة من كل خمســة مرضى ليس لمرضهم أسـاس عضـوي بل أســاسـه الخوف والقلق والبغضـاء والأنـانيـة المستحكمة وعدم مقدرة الشخص على الملاءمة بين نفسه والحياة.

(د.و.س. ألفاريز)

لحا الله ذي الــدنيــا منــاخــاً لــراكب

فكـل بعيـــد الهم فيهـــا معـــذب

«المتنبي»

إن رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف يكافحون القلق يموتون مبكرين..

(د. الكسيس كاريل)

كـــل مُسْتقبــلٍ مـــن الهمِّ يُنْسى إذا مـــا مضى

وأخـــــــو الحزم مَنْ إذا أعضـل الأمـــر فـــوَّضـــا

والـــذي ســـاء مِن زمـــا نـك سهل مـع الـــرضـــا

«أسامة بن منقذ»

إذا كـان لديك مشكلـة تبعث على القلق فإليك وصفـة سحريـة لتبديـد ذلك القلق:

١- اسأل نفسك ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث لي؟.

٢- هيىء نفسك لقبول أسوأ الاحتمالات.

٣- ثم أسرع في إنقاذ ما يمكن إنقاذه..

(ديل كارنيجي)

فلم أر مثل الهمِّ ضـــاجعـه الفتى كســـواد الليل أخفق طـــالبـــه

«أبو النشناش»

إن قرحة المعدة لا تأتي مما تأكله.. وإنما تأتي مما يأكلك!

(د. جوزيف.ف. مونتاجي)

القلق هو أن نضع شمس اليوم تحت سحب الغد..

(الهيتوباديا)

أعِدُّوا أنفسكم لتقبل الحقيقة، فإن التسليم بما حدث هو الخطوة الأولى للتغلب على المصاعب..

(وليم جيمس)

الدهر حالان: همٌّ بعده فرجٌ — وفرجةٌ بعدها همٌّ وتعذيب

من يلق بلوى ينله بعدها فرجٌ — والناس من بين ذي روح ومكروب

«عبد الله المخارق الشيباني»

إن طمأنينة الذهن لا تتأتى إلا بالتسليم بأسوأ الفروض من نتائج الأمر الذي يقلقنا، ومرجع ذلك من الوجهة السيكولوجية إلى أن هذا التسليم يحرر النشاط من قيوده..

(لين يوثانج)

خفِّض همومك فالحياة غرور — ورحى المنون على الأنام تدور

والناس في الدنيا كظلٍّ زائلٍ — كل إلى حكم الفناء يصير

«صفي الدين الحلي»

قلت: وبعد الفناء حساب.

كثير من القلق ينشأ بسبب مشكلات العمل، وللقضاء على هذا النوع من القلق اتبع الخطوات التالية:

١- إجمع الحقائق لكي تحصل على (قرار سليم) فيما يخص مشكلتك في العمل، والتوصل إلى قرار سليم يطرد القلق.

٢- بعد أن تتخذ القرار السليم المبني على الحقائق لا على الهوى أقدم على تنفيذه ولا تتهيب من العواقب.

٣- عندما يساورك القلق على عملك أجب عن هذه الأسئلة ودون إجابتك:

أ- ماهي المشكلة؟

ب- ما سبب المشكلة؟

جـ- ماهي الحلول الممكنة؟

د- ماهو أفضل الحلول؟

وطبعاً عليك بأفضل الحلول!

«ديل كارنيجي»

الرجل حقا هو الذي يكتم غمه ويبقيه لنفسه ولا يَغُمُّ به عياله.

«إبراهيم بن إسحاق»

لا يصح النظر إلى القلق كشيء سيء على الإطلاق، فإن له جوانب مفيدة بل هامة، إنه كالنار التي هي سبب كل ما نستمتع به في حياتنا، وإن كانت

محرقة، القلق هو الآخر يجعل الإنسان يقظا ومتحمساً ولديه دافع قوي للإنجاز، والمهم هو أن لا يتعدى حدوده، إن متوسط ثلاثين دقيقة من القلق كل يوم هو متوسط جيد كجزء من نشاط بشري كالأكل مثلاً، ولكن المهم أن لا يكون وقته قبل النوم إطلاقاً، وذلك بالسعي الجاد لإنهاء ما يقلقنا أو التحكم فيه قبل ميعاد النوم.. إن الشائع أن الرجل أكثر قلقاً من المرأة ولكن هذا غير صحيح في العصر الحديث على الأقل، فالمرأة الآن أكثر قلقاً لاضطرارها لإثبات وجودها والدفاع عن كيانها باستمرار.

(د. مارلين جيست)

ما أمَّر أن ننظر للسعادة بعيون الآخرين!

«شكسبير»

العذاب الحاد الذي ينشأ عادة من القلق والخوف واستباق الحوادث يكون عادة أسوأ من الواقع.

«أندريه موروا»

إن الأمور إذا اشتدت معاقدها — يفرج الله منها كل ما وردا

كذلك الدهر إن جاءت فوادحه — في اليوم فارج لها ألا تدوم غدا

كم من مهمٍّ قريبٍ خِيْفَ سطوتُه — فحلَّ من صعبه المقدار ما عُقِدا

(تميم بن المعز)

نعم إذا أطبقت السماء على الأرض فستقتل كل الطيور!

(لورد ليفرهولم) قالها حين ساءت أعماله بسبب الكساد العام.

من أسوأ مميزات القلق أنـه يبدد القدرة على التركيز الـذهني، فعندما نقلق تتشتت أذهاننا، ولكن عندما نقسر أنفسنـا على مواجهة أسوأ الاحتمالات فإننا بذلك نضع أنفسنا في موقف يسعنا فيه أن نركز أذهاننا في صميم المشكلة..

(ويليس كاريير)

ليس في استطـاعتنـا أن نتحمس لعمل مثير، ونحس بـالقلـق في الـوقت نفسه، فإن واحداً من هذين الإحساسين يطرد الآخر..

(محمد الغزالي)

إذا أحسست بأنه سيعتورك القلق على الحاضر، فعد بـذاكرتك إلى أسوأ حالة من حالات القلق تعرضت لها في الماضي، وبذلك تطوق العقل قبضتان مختلفتان بـدلاً من قبضـة واحدة، وستتغلب القبضـة الأقـوى التي وقعت في الماضي على قبضـة الحاضر الأقل شـدة وقـوة، وسيقـول المرء إذ ذاك: مـا من شيء يمكن أن يكون أسوأ من أزمة الماضي ومع ذلك فقـد اجتزتها بنجاح، فإذا كنت قد تخطيت تلك الأزمة ومررت منها بسلام فما أقل موقف اليوم في مشقته وخطره..

(لورد بيفربروك)

إن القلق يكـون أقرب إلى الاستحواذ عليك لا في أوقـات عملك وإنما في وقت فـراغـك من العمل فـالخيـال إذ ذاك يجمح ويقلـب كل صنـوف الاحتمالات، وعلاج ذلك هو أن تنشغل بعمل جاد.

(جيمس مرسل)

أقسمت لـــو قـــدر لي أن أعيش بـــلا
هم خليـــا مـن الأوصـــاب والعلل
لكـــــان همي أن أسعى مبـــاشرة
للهم، فـــالهمُّ مثل القـــوت للـــرجل!

«مسعود سماحة»

الحضارة المعاصرة تغذي القلق، وخاصـة في النموذج الأمريكي، فالرجل الأمريكي يفضل أن يـدخل في استثمار غير مضمون ذي مخاطرة عـالية، على استثمار مضمون أقل دخلاً، فيقع فريسـة دائمة للقلق.. من جانبي أرغب في الحصول على الفراغ المؤمن بدخلٍ كافٍ لاخطورة فيه لأتخلَّص من القلق.

(برتراند راسل) كتاب الفوز بالسعادة ص٤٩

تذكر أن اليوم هو الغد الذي كنت تقلق منه ولم يحصل ما يوجب القلق، تذكر هذا إذا انتابك القلق في يوم آخر!

«ديل كارنيجي»

المال لا يحقق السعادة ولكنه فقط قد يهدىء الأعصاب.

«جمال الدين الأفغاني»

●●●

الرجل والقلق

القلق يجعل هناك ظلا كبيراً لشيء صغير.

«مثل سويدي»

لكـل امـــــــــــرئٍ هــمٌّ يسير وراءَه

ويتبعـــــه في عمـــره كخيـــالـــــه

فهـــذا فقير همه ســـد جـــوعـــه

وهـــذا غنـي همه حفظ مـــالـــــه

«مسعود سماحة»

لا وقت للقلق!

(ونستون تشرشل) قالها إبان الحرب العالمية الثانية لأنه كان (يعمل) ١٧ ساعة في اليوم!

من الحقائق المعروفة أنه عندما تهبط قيمة الأسهم في البورصة ترتفع قيمة السكر في البول والدم بين المضاربين!

«ديل كارنيجي»

أجمل ما تحمل في صدرك: قلب خال!

«لوبون»

والهم يخترق الجسيم نحـــافـــة ويشيب نـــاصيـــة الصبي ويهرم

(المتنبي)

إن القلق ليجعل من أصلب الرجال عوداً إنساناً مريضاً محطما واهنا!

(الجنرال هنت)

التعب هو هلاك الجسد، والقلق هو هلاك الروح.

«..»

إن نصف القلق في العالم منشؤه محاولة الوصول إلى قرارات حاسمة قبل أن تكتمل لدينا المعلومات الكافية لاتخاذ القرار..

(العميد هوكس)

إن القلق يسعه أن يضعك في مقعد ذي عجلات!

(د. رسل سيسل)

عليّ أن أنشغل عن نفسي بالعمل وإلا هلكت قلقاً وأسى!

(تنيسون)

استر همومك بالتجمل واصطبر

إن الكريم على الحوادث يصبر

كالشمع يظهر نوره متجمِّلا

خوف الشمات وفيه نار تسعر

«أسامة بن منقذ»

إذا بذل الإنسان شيئاً من وقته للحصول على الحقائق المجردة عما يقلقه فإن قلقه غالباً ما يتبخر على ضوء المعروفة التي يجنيها..

«العميد هوكس»

وأتعـــــب خلـــق الله مـــــن زاد همه

وقصَّـــــر عما تشتهي النفس وَجْـــدُه

«المتنبي»

إن أغلب أفكار القلق على المستقبل زائفة، ولا تحدث إلا نادراً، ومع هذا فإن الإنسان القلق يعيشها في شقاء، وتلك حماقة.

«اندريه موروا»

الطمع من أكبر أسباب القلق على الإطلاق!

«برتراند راسل»

أسعد الناس أقلهم أنشغالاً بالناس!

«مثل عربي»

إن الحياة أقصر من أن نقصرها بالتوافه!

«دزرائيلي»

أفضل علاج للقلق هو التحدث عن متاعبك إلى من تثق فيه.

«د. روزهيلفر»

المرأة قلقة مع الزوج الذي يعجب النساء تعيسة مع الذي لا يعجبهن!..

«...»

العمل يبدد القلق.

«مثل إنجليزي»

لا عيش لمن يضاجع الخوف.

«مثل عربي»

أهم ركن في السعادة راحة البال، والدين يحقق راحة البال.

«أحمد أمين»

ثبت أن ٧٠٪ من القلق تسببها المتاعب الماليـة، وللخلاص من ذلك دبر أمورك الماليـة، ودون أوجه الإنفاق جميعها، واجعل لنفسك ميـزانية تتضمن كل احتياجـاتك الضرورية، واستبعـد ما هـو غير ضروري، وتحرَّ الحكمة في الإنفـاق، ولا تستدن إلا لضرورة قـاهرة، ولا تقـامر أبـداً وبأي شكل، وارفع لك رصيـداً يطمئنك وينفعك وقت الشـدة، وأمِّن عنـد شركـات التأمين في الأشياء المهمة، وعلم أسرتك وأولادك كيف يكونون مسئولين مدبرين.

«ديل كارنيجي»

أسعد الرجال من يجد في بيته سلاماً، مِلكاً كان أم صعلوكا.

«اتيان راي»

تبدأ الراحة حيث ينتهي الطمع.

«مثل هنغاري»

يوجد دائماً من هو أشقى منك!

«مثل إنجليزي»

رزقك أعرف بمكانك منك بمكانه!

«محمد متولي الشعراوي»

من شــــاء عيشـــاً رغيـــداً يستفيـــد بـــه
في دينـــــه ثـــم في دنيـــــاه إقبـــــالا
فلينظـــــرن إلى من فـــــوقـــــه أدبـــــا
ولينظـــــرن إلى مـــن دونـــــه مـــــالا

«أبو الفتح البستي»

حين أنظـر فأجـد نفسي في حـالـة من القلق والانقبـاض وخضم من المنغصـات، أستطيع أن أقصي القلق عن نفسي وأن أتحول في ساعـة إلى رجل راضٍ، وإليك الطـريقـة التي أتبعهـا: أدخـل إلى مكتبتي ثم أقصـد إلى ركن التـاريخ فاقـرأ في أي كتـاب فيه وكلما أوغلـت في القراءة ازداد إحسـاسي بأن العالم منذ خلقه مـا فتىء يرزح تحت الكوارث والمشكلات الكبرى، فصحف التاريخ ملأى بكل ما تقشعر له الأبدان، هنا أحس أن مشكلتي تافهة جداً..

قلت: ويكفي سماع أو رؤية أي نشرة أخبار.

«روجر بابسون»

إذا ضـــاق صـــدر المرء لم يصف عيشــه

ومـــــا يستطيـب العيش إلا المســـــامـح

«أبو العتاهية»

لكي تحطم عَــادَةَ القلق قبل أن تحطمك لا تسمح لنفسك بــالثـورة من أجل التوافه، وتذكر أن الحياة أقصر من أن نقصرها بالتوافه.

«ديل كارنيجي»

إنني أكافح القلق بالصلاة والعمل.

«محمود تيمور»

بصرت بـــالـــراحـــة الكبرى فلم أرهـــا

تنــــــــــال إلا على جسر مـــن التعـب

«أبو تمام»

صحبة الأخبار تورث السرور، كالريح إذا مرت على الطيب حملت طيبا..

وصحبة الأشرار تورث النكد كالريح إذا مرت على النتن حملت نتناً..!

«ابن المقفع»

بتصرف

العبوا فإن السرور يكون بعد اللعب.

«عمر بن عبد العزيز»

إن معظم حالات القلق والمخاوف التي يعانيها الناس مصدرها تخيلاتهم وليس الحقائق..

«جنرال جورج كورك»

لسعادتك وسلامتك لا تزعج الكبار مطلقا فإن أرقهم له مخالب حادة!

«فلوريان»

يرتاح الذهن إذا عملت اليد.

«مثل روسي»

المشكلات جزء من توابل الحياة!

«أوسكار وايلد»

السعادة انجلاء الغمرات.

«عمرو بن العاص»

من يرد نوماً مريحاً فليس مفلساً!

«مثل أسباني»

الضمير المرتاح وسادة من ريش النعام.

«...»

لقد كـاد القلق يحطم حياتي فقد عشت سنوات في جحيم صنعتـه بيدي، كنت حادة الطبع سريعة الغضب أعيش في تـوتر متصل ومخاوف مرعبة، إذا غـادرت البيت قلت: ربما أكون نسيت الموقـد مشتعلاً فيقع حـريق، وارجع

فأجده مطفأ، وأقول ربما خرجت الخادمة وتركت أطفالي وأرجع إلى منزلي فلا أجد شيئاً من مخاوفي..

كنت أقلق من كل شيء حتى تحطم زواجي على صخرة القلق، وخاصة أن زوجي الأول كان قلقا متوتر الأعصاب، فكنت أنا وإياه البانزين والنار..

وتزوجت مرة ثانية من محام هادىء الطباع متين الأعصاب فكلما قلقت هدأ من روعي وقال لي فلنختبر الحقائق والأوهام حتى تعلمت منه الطمأنينة وهدوء الأعصاب..

إن لشريك الحياة دوراً في اشتعال القلق أو في سيادة الطمأنينة والمثل يقول«لا شيء يخيف كإنسان خائف»

«مسز سالنجر» بتصرف

من خلال تجاربي في الحياة وممارساتي الطويلة في العمل اتضح لي أن كثيرين يبيعون سعادتهم وهناءهم النفسي بالتفكير في رأي الآخرين فيهم، وهذا وَهْمٌ أحمق يسفح السعادة ويضيعها هباء، فلو أننا عرفنا حقا مدى قلة تفكير الآخرين فينا لم نعبأ بهذا الموضوع على الإطلاق..

«آن لاندرز» المستشارة في العلاقات العامة بأمريكا

من أعرض عن الحزم والاحتراس، وبنى أمره على غير أساس، زال عنه العز، واستولى عليه العجز، فصار من يومه في نحس، ومن غده في أمس!

«النيسابوري»

عندما يقرع الحزن بابي.. أعمل..

«ريختر»

الدنيا كلها غموم فإذا جاء منها سرور فهو ربح!

«عبد الله بن مسعود»

لولا الضحكات لشنق الناس أنفسهم!

«فولتير»

الإنسان هو الحيوان الوحيد الذي يضحك تعزية لشقائه!

«نيتشه»

القليل مع قلة الهم أهنأ من الكثير من انشغال البال.

«أرسطو»

فرط الغم يقتل.

«الراغب الأصبهاني»

ألذ الفراش الأمن.

«مثل فارسي»

عليكم بكل أمر فيه مزلقة.

«عمرو بن العاص»

إن ٩٠٪ من أمورنا يسير في طريقه المستقيم، و١٠٪ فقط تشذ عن الطريق، فإذا أردت السعادة والخلاص من القلق فركز اهتمامك على أمورك الحسنة فقط!

«ديل كارنيجي»

السعيد من ينسى مالا سبيل إلى تغييره.

«مثل ألماني»

لا تحملن على يومك هم غدك فحسب كل يوم همه..

«الحسن البصري»

ذو العقل يشقى في النعيم بعقله

وأخو الجهالة في الشقاوة ينعم

«المتنبي»

حين لا تجد أمامك إلا ليمونة فاصنع منها شرابا حلوا.

«جوليوس روزنوالد»

من قصر في العمل ابتلي بالهم.

«علي بن أبي طالب» رضي الله عنه

لا تسيء إلى قلبك فهو رئيسك

«مثل دانمركي»

لا تقنعـــن ومطلـــب لـــك ممكـــن فإذا تضـــايقت المطـــالب فـــاقنع

«...»

نـــــامـــــوا ولا تستيقظـــــوا مـــــافـــــاز إلا النـــــوم!

«أحمد الصافي النجفي»

ومـــا الجمع بين الماء والنـــار في يـــدي

بـــأصعـــب مـــن أن أجمع الجد والفهما

«المتنبي»

وأخـــو الـــدرايـــة والنبـــاهـــة متعب

والعيـش عيـش الجاهـل المجهـــــــول

«...»

إن من أروع مزايا الإنسان قدرته على تحويل السالب إلى موجب..

«الفرد أدلر»

خلو القلب خير من امتلاء الكيس.

«مثل عربي»

مـــا بـــال طعم العيـش عنـــد معـــاشر

حلـــو وعنـــد معـــاشر كـــالعلقم؟

مـن لي بعيـش الأغنيـــــاء فـإنـــــه

لا عيـــش إلا عيـــش مـــن لم يعلـــم

«ابن نباته السعدي»

وكنـت إذا لم ألـق شيئـــــــاً أحبـــــــه

غضبت فقــال الــدهـر ســوف تلين!!

«...»

قرأت سطرين غيرا مجرى حياتي تماماً، والسطران هما: «من خلف قضبان السجن تطلع اثنان من المساجين، فاتجه أحدهما ببصره إلى السماء، أما الآخر فاتجه إلى وحل الطريق!»

«ثا لما تومسون»

من ساء خلقه اجتمع عليه نكد الدنيا!

«أحمد شوقي»

في فندق القرار ينام الإنسان جيداً.

«مثل إيطالي»

أي أن الإنسان إذا اتخذ قراراً استراح.

تصفــو الحيــاة لجاهل أو غــافل ... عما مضى منهــا ومــا يتــوقع

ولمن يغــالط في الحائق نفســه ... ويسـومها طلـب المحـال فتطمع

«المتنبي»

وإنما الــدهـر لا تغنـى عجـائبـه ... هـذا ضحـوك وهذا طـرفـه بـاكي

(...)

كم كربة طـرقت جنح الظلال وما ... تنفس الصبـح حتى فــرج اللـــه

«...»

إذا انتابك القلق من جـراء نقد وجه إليـك أو إشاعة كـاذبة ألصقت بك فتـذكر أن النقـد الظـالم إنما هو اعتراف ضمني بـأهميتك وأنه بقـدر قيمتك تقال فيك الشائعات الكاذبة ويكون النقد الموجه إليك.

«ديل كارنيجي»

الراحة في التغافل.

«أكثم بن صيفي»

عش يومك تهون قلق الغد.

«أبيقور»

رب أمـــــــــــــــــور لا تضيرك ضيرة

وللقلـب مـن مخشـــــــــــــاتهن وجيـب!

«ضبائي بن الحارث»

ذكر الله للقلب مثل الماء للسمك.

«ابن تيمية»

الصديق المخلص قارب نجاه من الكآبة.

«أوسكار وايلد»

هناك أمور تقيك من تعب العمل ومن قلقه وهي:

١ - اِخل مكتبك من الأوراق عدا ماسوف تنجزه اليوم.

٢ - ابدأ بالأهم فالمهم.

٣- إذا ظهرت لك مشكلة فاعمد إلى حسمها فوراً ولا تؤجلها.

٤- تعود النظام والاعتماد على الغير تحت إشرافك.

«ديل كارنيجي»

عند تناهي الشدة يكون الفرج.

«أكثم بن صيفي»

بدل أن تلعن الظلام أوقد شمعة.

«مثل صيني»

إن أشد ساعات الليل ظلاماً هي التي تسبق بزوغ الفجر.

«مثل..)

هل ينتابك القلق الناشيء عن الأرق؟ إليك ست قواعد لعلاج ذلك:

١- صلِّ قبل النوم فإن الصلاة خير أداة لبث الأمن في النفس وبعث الراحة في الأعصاب.

٢- تذكر أنه لم يمت أحد من الأرق إطلاقا، وأن الأرق لا يضر بل القلق الذي يصاحبه هو الذي يضر.

٣- إقرأ حتى يستدعيك النوم.

٥- أرح جسدك وتعلم فن الاسترخاء.

٦- مارس الرياضة البدنية قبل النوم حتى ينبعث في أعضائك ذلك التعب اللذيذ الذي يرحب بمقدم النوم.

«ديل كارنيجي» بتصرف

العمل ينجينا من ثلاثة شرور: الضجر والرذيلة والحاجة.

«فولتير»

حتى تسعد بيومك إنس ألم الماضي.

«أبيقور»

أخـــــو البشر محبـــــوب على حسن بشره

ولن يعـــدم البغضـــاء مـن كـــان عـــابســـاً

«الأبرش»

من نظف ثوبه قل همه.

«مكحول»

من سالم الناس ربح السلامة.

«مثل عربي»

إذا اشتبه عليك أمران فانظر أيهما أقرب لهواك فتجنبه.

«عبد الله بن عباس»

القراءة سحر يحول ساعات الملل إلى متعة..

«مونتسكيو»

الهم مـــــا لم تمضـــه لسبيلـــــه　　داء تضمنـــــه الضلـــــوع عظيم

ولــــربما استيأســت ثم أقـــول لا　　إن الــــذي ضمن النجـاح كـــريم

«أعرابي»

وإن (لـــــوًّا) ليس شيئـــــاً ســـــوى

تسليـــــة اللـــــؤمـــــاء بـــــالبـــــاطل

(...)

إذا عرفت نقاط ضعفك فأنـت قوي.. ولكن إذا استفدت من خبرتك في ترميم هذه النقاط فأنت سعيد.

«ميللر»

أبعد عن اللذة التي يعقبها ألم.

«مثل انجليزي»

من لم يأسَ على مافاته أراح نفسه.

«أكثم بن صيفي»

يأسى: يندم.

هل أنت غير سعيـد ولا مـــرتـاح في حيـاتك؟.. إن الحيـاة يـــاصـديقي كالفراش.. إذا أحسســت أنه غير مريح فخير ما تفعله هـو أن تنهض وتُعيد ترتيبه.

«سنديد»

العزلة عن الخلق سبب طيب العيش.

«ابن الجوزي»

حضرت شيخ الإسلام ابن تيمية مرة.. صلى الفجر ثم جلس يذكر الله تعالى إلى قريب من انتصاف النهار، ثم التفت إليّ وقال: هذا غذائي، ولو لم أتغذ لسقطت قوتي.

«ابن القيم»

آه من التسعين من يردني إلى السبعين؟!

«وندل هولمز»

ضاق بي أمر أوجب غما لازما دائماً، وأخذت أبالغ في الفكر في الخلاص من هذه الهموم بكل حيلة، وبكل وجه، فما رأيت طريقاً - للخلاص، فعرضت لي هذه الآية: ﴿ **ومن يتق الله يجعل له مخرجاً** ﴾ ٣ **سورة الطلاق**، فعلمت أن التقوى سبب للمخرج من كل غم، فما كان إلا أن هممت بتحقيق التقوى فوجدت المخرج..

فلا ينبغي لمخلوق أن يتوكل أو يتسبب أو يتفكر إلا في طاعة الله تعالى، وامتثال أمره، فإن ذلك سبب لفتح كل مرتج.. ثم أعجبه أن يكون من حيث لم يقدره المتفكر المحتال المدبر، كما قال عز وجل: ﴿ **ويرزقه من حيث لا يحتسب** ﴾ ٣ **سورة الطلاق**..

ثم ينبغي للمتّقي أن يعلم أن الله عز وجل كافيه، فلا يعلق قلبه بالأسباب، فقد قال عز وجل: ﴿ **ومن يتوكل على الله فهو حسبه** ﴾ ٣ **سورة الطلاق**.

«عبد الرحمن بن الجوزي»

إذا غفر الله - جل جلاله - لنا خطايانا فإن جهازنا العصبي لا يغفرها لنا. إن الخطايا المتكررة هي سوس السعادة، السوس الذي يجعل الروح تؤلم كما تؤلم الأسنان.

«بلزاك»

سمعت امرءاً يقول: لو كنت أملك صحتي وصفاء ذهين وطمأنينة الحياة من حولي لاستطعت أن أقوم بأعمال جسام وأكتب لي صفحة حافلة بآيات النجاح. لبثت أفكر في هذا القول فبدا لي أنه منطق معكوس، وكان جديراً بصاحبه أن يقول: لو كان لي عمل أؤمن به وأقبل عليه لأبلغني هذا العمل ما أنشده من موفور الصحة وصفاء الذهن وطمأنينة الحياة..

«محمود تيمور» كان مريضاً مشلولاً طوال عمره ونجح وعمل وأنتج

بت جائعاً ولا تبت نادماً.

«مثل صيني»

تقود الشجاعة إلى النجوم، والخوف إلى الموت.

«سينكا»

التحسر على الماضي كالركض وراء الريح.

«مثل روسي»

ليس هناك شجرة لم تهزها الريح!

«مثل هندي»

الهم الذي لا يجد متنفسا بالكلام يتجه إلى القلب فيكلمه حتى يكسره..

«شكسبير»

الراحة عدم مجادلة العامة

«معاوية»

مـــــا العيش إلا القفـل والمفتـــــاح
وغـــــرفــــة تصفقهـــا الـــريـــاح
لا صخـب فيهــــــا ولا صيــــــاح!

«سفيان الثوري»

أشد الناس كآبة: كئيب لا يعرف سبب كآبته.

« جبران خليل جبران»

لا تضيقن من الأمــور فقـد تكـــ ـــشف غماؤهـــــا بغير احتيـــــال
ربما تجزع النفـــوس من الأمــــ ـــر لــه فــرجــة كحل العقــال

«عبد الرحمن الأبرص»

الإنسان القلق لا يستطيع أن يخفي قلقه، كما أن المرأة الحامل لا تستطيع أن تخفي حملها!

«...»

في قلب اللذة حزن.

«مثل يوناني»

كان عند المديني مال كثير وضاع، فقيل له: كيف حالك الآن؟ فقال: كيف يكون حال من ذهب ماله وبقيت عاداته؟!

«عيون الأخبار»

مرهف الحس تعيس!

«مثل فرنسي»

أتى الـــزمـــان بنـــوه في شبيبتـــه

فسرهـم، وأتينـــــــاه على الهرم

«المتنبي»

كن فرحاً فإن لم تستطع فكن قانعاً.

«جوته»

ممـــا يخفف همومنـا وآلامنـا البـوح بها لصـديق أمين.. إنها أولاً تخرج من صدورنا فيريحنـا خروجها هذا وكـأنها آهة أطلقناها.. وإنها ثـانيا تجد المواساة من الصديق الجيد بـالرأي وبتوضيح طبيعة الـدنيا وأنها ليس عليها مستريح، والحكمة تقول «الصديق يضرب سعادتك في اثنين ويقسم همومك على اثنين»

«عبد الله الجعيثن» كتاب «فن الاستمتاع بالحياة»

حياة بلا عمل عبء لا يحتمل.

«نابليون»

عذاب النفس أثقل من ألم الجسد.

«مثل لاتيني»

إن الهم الذي لا نعبر عنه بالدموع غالباً ما يتجه إلى الداخل فيحطم أعضاء الجسم.

«د. موردلي» طبيب نفسي

مع القلق حتى العسل يبدو مرًّا...

«مثل روسي»

الكسل الزائد يشقي النفس ويتعبها أكثر من أي عمل شاق.

«هوراس مان»

البطن الملآن يهب الطمأنينة.

«مثل فرنسي»

وإن امــــرءاً أمسى وأصبح ســـــالماً

من النـــاس- إلا مـــاجنى - لسعيـــد

«سعيد بن عبد الرحمن»

السعادة: صحة جيدة وذاكرة سيئة.

« مثل ياباني»

إذا مـــــــاشئت أن تحيـــــــا حيـــــاة حلــــوة المحيـــا
فــــــلا تحســـــــد ولا تبخـل ولا تحرص على الــــــدنيـــــا

«...»

ليس كل من يغني مسروراً.

«مثل روسي»

قيل لأعـرابي: ما أنحل جسمك؟ قـال: سوء الغـذاء، وجدوبـة المرعى، واعتلاج الهموم في صدري.

«العقد الفريد»

●●●

دواء مركب

الحرص والطمع مهلكان، وعلاجهما من دواء مركب كما يلي:

١-الاقتصاد في المعيشة والرفق في الإنفاق، فمن كثر خرجه واتسع إنفاقه لم تمكنه القناعة بل ركبه الحصر والطمع، فالاقتصاد في المعيشة هو الأصل في القناعة، ورسول الله صلى الله عليه وسلم يقول:

«ما عال من اقتصد»

رواه أحمد والطبراني»..

وقال: « حسن السمت والاقتصاد والهدى الصالح جزء من بضع وعشرين جزءاً من النبوة»

رواه أبو داود والترمذي..

وفي الخبر:« التدبير نصف المعيشة»..

٢- أن لا تكون شديد القلق لأجل المستقبل، واستعن على ذلك بقصر الأمل، وبالإيمان بأن الرزق الذي قدر لك لابد أن يأتيك..

٣- تقوى الله، فإن الله عز وجل يقول: ﴿**ومن يتق الله يجعل له مخرجاً ويرزقه من يحث لا يحتسب**﴾.

٤- معرفة ما في القناعة من عز الاستغناء، وما في الحرص والطمع من الذل، والاعتبار بذلك.

٥- أكثر تأملك في أحوال الأنبياء والصالحين وقناعتهم وتواضع

معيشتهم، ورغبتهم في الباقيات الصالحات فاجعلهم قدوة لك.

٦- انظر لمن هو دونك في أمور الدنيا

«أبو حامد الغزالي» بتصرف

●●●

(اذكر نعمة الله عليك)

جاء رجل إلى يونس بن عبيد يشكو ضيق حاله، فقال له يونس: أيسرك ببصرك هذا مئة ألف دينار؟ قال الرجل: لا، قال: فبيديك مئة ألف؟ قال: لا ، قال: فبرجليك مئة ألف؟

قال: لا.. فعدد من حواسه وأعضائه وذكّره نِعَمَ الله عليه، ثم قال يونس: أرى عندك مئآت الألوف أنت تشكو الحاجة!

«ابن القيم»

●●●

(لا تكن رأسا ولاذنبا)

قال أعرابي لولده:

يابني لا تكن رأساً ولا ذنبا، فإن كنت رأساً فتهيأ للنطاح، وإن كنت ذنبا فتهيأ للنكاح!

«العقد الفريد»

أي الأشياء يدفع الحزن؟

قيل لبعض الحكماء: أي شيء أسر للعاقل؟

وأي شيء أعون على دفع الحزن؟

فقال: أسر الأشياء للعاقل الأعمال الصالحة.. وأعون الأشياء على دفع الحزن: الرضا بمحتوم القضاء..

«إحياء علوم الدين»

علاج التضخم!

فإذا غـــلا شيء عليَّ تـــركتـــه

فيعـــود أرخص مـــايكـــون إذا غـــلا..!

«..»

راحة القلوب

في حسن الظن بالله راحة القلوب.

«ابن دريد»

في الوحدة وحشة وفي المجالسة أنس.

«أبو حامد الغزالي»

من هم المعرضون للقلق أكثر من غيرهم؟

تسعة لا ينامون:

١- مريض لا طبيب له..

٢- والكثير المال يخاف على ماله

٣- والهام بدمٍ يسفكه..

٤- والمطلع على السوء في أهله..

٥- والمحارب يخاف هجوم العدو..

٦- والغارم لا مال عنده..

٧- والعاشق ليلة زواج معشوقه..

٨- والمغصوب ماله..

٩- ومتمني الشر للناس يتفكر في غشهم.

«محاضرات الأدباء»

المشتطون في خمسة نادمون:

١- المفرط إذا فاته العمل..

٢- والمنقطع عن إخوانه إذا نابته النوائب..

٣- والمفارق للزوجة الصالحة إذا ابتلي بالطالحة..

٤- والمستمكن من عدوه إذا فاته لسوء تدبيره..

٥- والجريء على الذنوب إذا حضره الموت.

«ابن المقفع»

ستة يكثرون السخط

١- الإنسان المُترف.

٢- والشيخ القلق.

٣- والأديب العديم الحلم.

٤ - والباذل نصيحته للأحمق.

٥ - والسفيه..

٦ - والمكلف عملاً بغير رفق

« أبو القاسم الأصفهاني»

الأشقياء ستة:

١ - من لم يرض بما قسم لـه فإنه لايـزال في شقاء وسخط كنـاطح صخرة يوماً ليوهنها..

٢ - ومن أطال أساه على ما أدبر عنه ولم يتعـز عنه ويتناساه فإنه في غم لا نتيجة له ولا فائدة منه..

٣- ومن حسد من فوقه فهو لا يزال يرى مايسوءه..

٤ - ومن فتح للطمع قلبه فإنه لا يـزال حريصاً متحرقاً شقيـا بما بين يديه متطلعاً لما لا يملك.

٥ - ومن يعمل الأعمال ولا يتمهـا فإنه يتحسر على مـا عمل ويفقد ثقتـه فيما سوف يعمل، وقد قيل «أصعب الأشياء سلخ الذنب»!

٦ - ومن طبعه الغضب فإنه الغضب جمرة الشقاء، ولا سرور لغضوب.

«محاضرات الأدباء» بتصرف

والعمـــــر مثـل الكـأس يـــــر سب في أواخــراهــا الصـــدى

«إبراهيم بن هلال الصابي»

ذريني للغنى أسعى فإني ... رأيت الناس شرهم الفقير
وأبعدهم وأهونهم عليهم ... وإن أمسى له حسب وخير
فيقصيه الندي وتزدريه ... حليلته وينهره الصغير
وتلفي ذا الغني وله جلال ... يكاد فؤاد صاحبه يطير
قليل ذنبه والذنب جم ... ولكن للغني رب غفور

«عروة بن الورد»

في نهاية إحدى جلسات العلاج النفسي مع مريض كان يعاني من القلق، وقد بدأ يتخلص من قلقه ويشعر بالارتياح، قال لي: دكتور، لديَّ سؤال يحيرني! قلت: اسأل ما شئت، قال: إنني وغيري من المرضى حين نشعر بالقلق نذهب إلى الطبيب النفسي للعلاج، أما أنت الطبيب النفسي فماذا تفعل إذا أصابك القلق؟! .. ولم تكن الإجابة عن هذا السؤال يسيرة بحال، فإلى من يشكو الطبيب، خصوصاً الطبيب النفسي؟ سيقول البعض: إلى زملائه.. لكنه غالباً لا يبوح لهم بشيء كي يحتفظ بوضعه منافساً لهم.. أو يشكو إلى زوجته؟.. لكنه لن يفعل ذلك لأن زوجته وكل أقاربه لا يتوقعون منه شكوى بل يريدونه جاهزاً لحل مشاكل الآخرين.. وهذه مشكلة!

«د. لطفي الشربيني» طبيب نفسي

«التسليم لله عز وجل من أدب النفس، وهو يطرد نوازع شتى يخلقها التفكير في النصيب الحاضر من حظوظ الحياة»

د. زكي مبارك

ولكن إذا مــــا حـل كـــره فســـامحت

بــه النفـس يــومـــاً كــان للكـــره أذهبـــا

«...»

كن مستعـداً لتقبل مـا ليس منـه بـد، فإن هـذا التقبل خطـوة أولى نحـو التغلب على ما يكتنف الأمر من صعاب».

«وليم جيمس»

على الذي لا يصبر أن يتزوج امرأة حامل!!

«مثل صيني»

اصبر قليــلاً ولكـن بـــالله معتصماً ... لا تعجلن فإن العجــز بـــالعجل

الصبر مثل اسمــه في كل نـــائبــة ... لكن عـــواقبــه أحلى مـن العسل

«...»

علمتنـــي الحيـــــــــــاة أن أتلقـــى

كـل ألـــــوانها رضـــــاً وقبـــــولاً

فـــــرأيت الــــرضـــا يخفف أثقـــــا

لي، ويلقـي على المآسي ســـــــــدولا

«محمد حمام»

إن الأمـــور إذا انســـدت مســـالكهــا

فـــالصبر يفتق منهـــا كـل مـــا ارتتجـــا

لا تيأسن وإن طالت مطالبة

إذا استعنت بصبر أن ترى فرجا

أحرى بذي الصبر أن يحظى بحاجته

ومد من القرع للأبواب أن يلجا

«محمد بن بشير»

إن كل أحزاننا تعود إلى أمر من اثنين: إما افتقار إلى حب، أو افتقار إلى مال.

«بيكسنفيلد»

للخوف عيون كثيرة..

«سرفانتس»

لا نتعامل مع المشكلات حسب حجمها بل حسب حساسيتنا.

«لاروشفوكو»

وما الخوف إلا ما تخوفه الفتى

ولا الأمن إلا ما رآه الفتى أمنا

«المتنبي»

الدخان يخرج من كل نار، والهم يلازم كل إنسان.

«مثل فرنسي»

ما عليها مستريح!

«مثل شعبي»

الله يعين كل حي على بلواه!

«مثل سوري»

حين يبكي الشجاع يضحك الجبان!

«علي بن أبي طالب»

بقدر الهمم تكون الهموم.

«مثل عربي»

الجبان يفكر بساقيه عند الخطر

«مثل ألماني»

إذا خفت أمراً فقع فيه لأن توقعه شر منه.

«علي بن أبي طالب»

الحديد يقطع الجبال، والنار تذيب الحديد، والماء يطفىء النار، والرياح تطرد السحاب الذي يجلب الماء، وابن آدم يغلب الرياح بحيلته، والنوم يغلب ابن ادم، والهم يغلب النوم ويطرده، فالهم أقوى الجميع!

«حكمة شائعة»

ينجم اليأس عن الخوف، والثقة عن الرجاء.

«سبينوزا»

أخف همومك، فالذين ستكشفها لهم لن يعملوا إلا على مضاعفتها.

«فرانكلين»

تنبت طحالب الهموم فوق الكائنات الحساسة!

«بلزاك»

الأفضل لك أن تكون جباناً لدقيقة واحدة من أن تقضي حياتك بين التراب!

«مثل إيرلندي»

في يوم ما سوف يكتشف العلماء دواء لكل أنواع الصداع، الإ صداع الضمير..

«حكمة سمعتها من الفضائية المصرية»

قلت: التوبة النصوح علاج لصداع الضمير.

ليس من أحد إلا وهو يفرح ويحزن، فاجعلوا الفرح شكراً والحزن صبراً.

«عكرمة»

إن الذين يسعهم الاحتفاظ بالسلام والطمأنينة النفسية وسط ضجيج مدينة عصرية معصومون -ولا ريب- من الأمراض العصبية»

«د. الكسيس كارليل»

القراءة تخرجني من القلق..

«هنري ويلسن»

نائب رئيس الولايات المتحدة

قلق المرأة علاجه الحب والزواج!

«سيمون دي بوفوار»

عش في حاضرك لا تندم على ماضٍ تولى ولا تتوجس من غدٍ لم يأت.

«د. ديكس»

بمـن يستغيث العبـــد إلا بـــربـــه
ومن للفتـى عنــد الشــدائد والكـــرب؟
ومن مــالك الــدنيـا ومــالك أهلهـــا
ومن كــاشف البلـوى على البعــد والقـرب
ومـن يـــــــدفـع الغماء وقـت زوالها؟
وهـل ذاك إلا من فعـــالك يــــاربي؟

«أبو القاسم النيسابوري»

وأني لأدعـــــوا الله والأمـــــر ضيـق
عليَّ فما ينفـك أن يتفـــــــرجـــــا
ورب فتى ســـدت عليـــه وجـــوهـــه
أصـــاب لـــه في دعـــوة الله مخرجـــا

«أبو إسحاق النيسابوري»

إنما كان غضبي في نعلي.. فإذا سمعت ما أكره أخذتها ومضيت!!

«يزيد بن حبيب»

المرأة التي تقوم بدورها كاملاً كربة بيت لا تعرف القلق.

«مرغريت كندي»

«كاتبة إنجليزية»

أشد الناس قلقاً من بعدت همته وقلت قدرته.

«بزرجمهر»

الاستقامة طريق أولها الكرامة وأوسطها السلامة وآخرها الجنة «إن شاء الله»

«د. مصطفى السباعي» هكذا علمتني الحياة

وكل شـــديـدة نـــزلت بقـــوم سيأتي بعـــد شـــدتها رخـــاء

« قيس بن الخطيم»

أعلـل النفس بـــالآمـــال أرقبهـــا

مـــا أضيق العيـش لـــولا فسحـــة الأمل

«الطغرائي»

لا يضـق ذرعك عنـــــد الأزمـــــات

إن هـي اشتـــدت فـأمل فــــرجـــا

«أحمد شوقي»

ومن نكـــد الـــدنيـــا على الحر أن يـــرى

عـــدواً لـــه مـــا مـن صـــداقتـــه بـــد

«المتنبي»

إن صبرت جرى عليك القدر وأنت مأجور، وإن جزعت جرى عليك القدر وأنت مأزور.

«علي بن أبي طالب رضي الله عنه للأشعث بن قيس»

إذا اعتدت أن تغضب من كل مالا يرضيك فلن تهدأ أبداً..

«. مصطفى السباعي»

إذا تضايق الأمر فانتظر فرجاً

فأضيق الأمر أدناه من الفرج

«...»

ولست بحابس لغد طعاماً

حذار غدٍ، لكل غدٍ طعام

«النابغة»

الدين همٌّ بالليل وذلٌّ بالنهار.

«حكمة عربية»

لا يوجد أحد نجح ولم تصبه شدة.

«مثل إنجليزي»

إذا تراكبت لديك ظلم الهموم، وتراكمت عليك غيوم الغموم، وضاقت خطة الخطب، وأسندت ثائرة الكرب، فاتخذ المنى مراوح تُروِّح بها عن قلبك، وتبرد حر صدرك، وترى في حركتها سكون جأشك، وفي الأنس بها

زوال استيحاشك، فربما اقترب الرجـاء بما يقر العيون، ونطق لسان الفأل بما يحقق الظنون.

«أبو حامد الغزالي»

لو وضعت مصـائب الناس كلها في كومة واحـدة، وسمح لكل واحد أن يختار منها ما يشاء، لاختار كل واحد مصيبته!

«سقراط»

المصاعب تلد الرجال.

«مثل فرنسي»

رمـــاني الـــدهـــر بـــالأرزاء حتى

فـــؤادي في غشـــاء مـن نبـــال

فكنـت إذا أصـــابتني سهـــام

تكسرت النعـــال على النصـــال

«المتنبي»

لقـد عانيت في حيـاتي الكثير من المصـاعب والكثير من القلق، بل إنني تجرعت كأس الألم حتى الثمالـة، وإننـي لا أحـزن على مـا سلف من حيـاتي حافـلاً بالمتـاعب والصعاب لأنني عرفت من خـلال هذه المتـاعب الحياة، ومعرفـة الحياة يهون في سبيلهـا كل ثمن ، وقد تعلمت كيف أعيـش اليوم في حـدود اليـوم دون أن أفترض المتـاعب في الغـد الـذي أجهلـه. وتعلمت ألا

أتوقع من الناس أكثر مما ينبغي..

«دورثي ديكس»

من لم تكن راحته داخل نفسه فعبثاً يطلبها في الخارج!

«روشوكولد»

لا يبضرك سب ولاذم وإنما يضيرك فقط أن تفكر في ذلك..

إذا ضـــاق صـــدر المرء لم يصف عيشــه

ومـــا يستطيب العيش إلا المســـامح

«أبو العتاهية»

الأفراح الكبيرة كالآلام الكبيرة.. صامته.

«مارمبون»

عكست أمـــري النحـــوس فعنـــزي

أبـــداً حـــائل وتيسي حلـــوب!

«ابن الرومي»

لا تضيقن في الأمـور فقـد تكشف غماؤهـا بغير احتيـال ربما تجزع النفس من الأمر له فرجة كحل العقال.

«عبد الرحمن الأبرص»

لا شيء يجعلنا عظماء كألم عظيم.

«فيكتور هوجو»

مــــا أنعــم العيش لـــو أن الفتــى حجـــر

تنبـــو الحوادث عنــــه وهـــو ملمــــوم!

«تميم بن أبي مقبل»

إن ربـــــا كـــــان يكفيـك الــــــذي

كـــــان بــــالأمس سيكفيـك غـــــدك

«...»

من العلامات التـي تظهر عند شدة القلق وقرب الانهيـار العصبي اعتقاد المرء أن عمله هام إلى درجة مفزعة، وأنه إذا أخذ استراحة كافية فستجلب له أنواع المآسي، ولو كنت طبيبـاً لوضعت اجازة راحة إجبـارية لكل من يعتقد أن عمله هام بشكل غير طبيعي!

«برتراند راسل»

مـــــا مضـى فـــــات والمؤمل غيـب

ولـك الســــاعــــة التي أنـت فيهـــــا

«...»

الرجل القلق يمتلىء سمًّا!

«أوسكار وايلد»

كـأنـك لم تنصـب ولم تلـق شـــــــــدة

إذا أنــت أدركت الـــــــذي كنت تطلـب

«عاصم بن عمر بن الخطاب»

لا شيء يثير القلق كابنٍ فاسد!

«اتيان راي»

ولاهــم إلا ســـــــوف يفتــح قفلـــــــــه

ولا حـــال إلا للفتــى بعـــدهـــا حـــال

«ابن المعتز»

ولابـــــد من شكـــوى إلى ذي مـــــروءة

يـــــواسيك أو يسليـك أو يتـــــوجـع

«بشار بن برد»

القلق ابن الكسل والبطالة.

«جرمي تيلير»

مـن راقـب النـــــاس مـــــات غماً

وفـــاز بـــــاللـــــذة الجســـــور

«سلم الخاسر»

رب أمـــــــر سر آخـــــــره

«ابن أبي فنن»

احص بعض نعم الله عليك بدلاً من أن تحصي متاعبها.

«ديل كارنيجي»

ولـــــرب نـــــازلـــــة يضيق بها الفتىعـــدمـــا ســـاءت أوائلـــه

ذرعـــاً، وعنـــد الله منهـــا المخـــرج

ضـــاقـت فلما استحكمـت حلقـــاتها

فـــرجت، وكـــان يظنهـــا لا تفـــرج

«إبراهيم الصولي»

إذا كـــان غير الله للمـــرء عـــدة

أتتـــه الـــرزايـــا مـن وجـــوه الفـــوائد

«أبو فراس الحمداني»

طفـح السرور عليَّ حتـى أنـــــــه

من عظـم مـــا قـــد سرني أبكـــاني!

«...»

«أثبت علماء النفس أن السرور الزائد يقلق»

هنـاك قلق الشيخـوخـة بسبب الضعف وتـدهـور القـوى فيصير معظم الشيـوخ قلقين ضيقي الأخلاق وربما متعبين، والحقيقـة أن الشيخ يتعب من نفســه أولاً وينبغي تحملـه والرأفـة بـه، والاستفادة من حكمتـه وتجاربـه فإن مســاء الحيـاة يأتي بمصبـاحـه معـــه، كما قيل، وإن الالتفـاف حـول الشيخ والاستماع إلى حكمتـه وذكريـاتـه المعـادة بمودة وإنصـات يفـرغ الكثير من وشحته وقلقه، وخير ما يقال لتخفيف قلق الشيخوخة هو أن يعتني الإنسان

بصحته وهو شاب حتى تكون شيخوخته مقبولة، وخير ما يفعله الشيخ والشاب أيضاً هو عبادة الله بخشوع فإنها تطمئن القلب وتنير الدرب وتحقق حسن الخاتمة بإذن الله الرحمن الرحيم الجواد الكريم.

«عبد الله الجعيثن»

إذا اشتملت على اليأس القلوب
وضاق بما به الصدر الرحيب
وأوطنت المكاره واستقرت
وأرست في مكامنها الخطوب
ولم تر لانكشاف الضر وجهاً
ولا أغنى بحيلته الأريب
أتاك على قنوط منك غوث
يمن به اللطيف المستجيب
فكل الحادثات وإن تناهت
فمقرون بها الفرج القريب

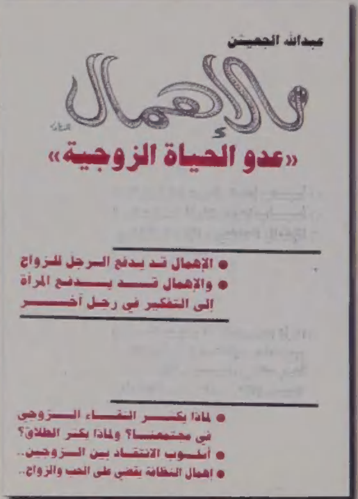
«ابن السكيت»

للطباعة الإلكترونية

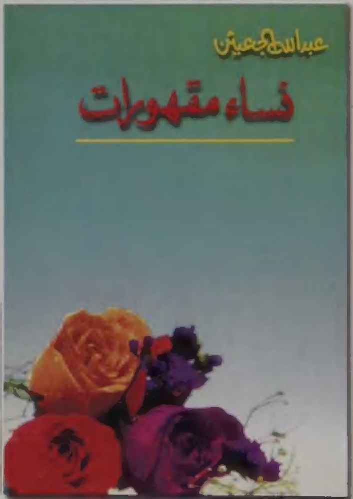
هاتف 4783582 فاكس 4779883

عبدالله الجعيثن
دليل الحب والبغض
▪ علامات حب المرأة للرجل
▪ علامات بغض المرأة للرجل
▪ علامات حب الرجل للمرأة
▪ علامات بغض الرجل للمرأة
▪ وماذا يحب ويبغض كل جنس في الآخر؟
▪ مع استفسارات محلية عما تحبه وتبغضه النساء السعوديات في الرجال وما يحبه ويبغضه السعوديون في النساء وما علامات الحب والبغض عندهم؟
أول كتاب من نوعه في المكتبة العربية

عبدالله الجعيثن
أفكار وحكايات
في المرأة .. والحب.. والحياة
● الخجل أمام الجنس اللطيف..
● أفضل الطرق لطرد الهموم.
● من كيد النساء.
● معاملة الأقارب الساخطين.
● أيهما أفضل: العزلة أم الاجتماع بالناس؟
● الطلاق العاطفي..
● المرأة العاملة: كيف تنظم وقتها ؟
● زوجتك لن تقفز من شاشة السينما.
● معاملة السفهاء والسخفاء والمبغضين.
● رحلة حياتي: من الطفولة إلى الأربعين من عمري.
[وأفكار وحكايات أخرى]



عبدالله الجعيثن
الإهمال
«عدو الحياة الزوجية»
● الإهمال قد يدفع الرجل للزواج
● والإهمال قد يدفع المرأة إلى التفكير في رجل آخر
● لماذا يكثر الشقاء الزوجي في مجتمعنا؟ ولماذا يكثر الطلاق؟
● أسلوب الانتقاد بين الزوجين..
● إهمال النظافة يقضي على الحب والزواج..



عبدالله الجعيثن
نساء مقهورات